INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa Dalai Lama

PACEA ÎNCEPE ÎN NOI

MINDFULNESS
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa Dalai Lama

PACEA ÎNCEPE ÎN NOI

MINDFULNESS
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa Dalai Lama

PACEA ÎNCEPE ÎN NOI

MINDFULNESS
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa Dalai Lama

PACEA ÎNCEPE ÎN NOI

MINDFULNESS
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Cuprins

Cuvânt înainte

Introducerea editorului

Partea I

Respiră! Ești încă în viață

PARTEA A II-A

Transformare și vindecare

PARTEA A III-A

Pacea este în fiecare pas pe care îl faci

Despre autor

INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Thich Nhat Hanh

PACEA ÎNCEPE ÎN NOI

MINDFULNESS
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Ediție îngrijită de
ARNOLD KOTLER

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA
București
2020

Peace Is Every Step

The Path of Mindfulness in Everyday Life

Thich Nhat Hanh

Ediție îngrijită de Arnold Kotler

Copyright © 1991 Thich Nhat Hanh

Toate drepturile rezervate

Traducere publicată prin înțelegere cu Bantam Books,

un imprint al Random House, o divizie a Penguin Random House LLC

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Pacea începe în noi

Mindfulness în viața de zi cu zi

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Affectif

Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

NHAT HANH, THICH

Pacea începe în noi / Thich Nhat Hanh; trad. din lb. engleză

de Andreea Rosemarie Lutic. - Bucureşti: Litera, 2019

Isbn 978-606-33-3674-4

Isbn EPUB 978-606-33-6100-5

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

Cuvânt înainte

de Sanctitatea Sa Dalai Lama

Deşi încercarea de a instaura pacea în lume prin transformarea interioară a indivizilor este dificilă, aceasta constituie singura cale. Susţin acest lucru oriunde mă duc şi mă simt încurajat de faptul că este bine primit de oameni din toate categoriile. Pacea trebuie cultivată mai întâi la nivel individual. Şi am convingerea că iubirea, compasiunea şi altruismul reprezintă fundamentul ei. Odată ce o persoană şi-a dezvoltat aceste calităţi, va fi capabilă să creeze o atmosferă de pace şi armonie. Această atmosferă se poate extinde dinspre individ către familia sa şi dinspre familie la nivelul comunităţii, ajungând să cuprindă lumea întreagă.

Cartea de faţă constituie un îndrumar al călătoriei în această direcţie. Mai întâi, Thich Nhat Hanh ne învaţă cum să fim conştienţi de respiraţia noastră şi de micile gesturi din viaţa de zi cu zi, după care ne arată cum să folosim beneficiile prezenţei şi ale concentrării pentru a transforma şi a vindeca stările psihologice dificile. În final, ne dezvăluie legătura dintre pacea interioară, personală, şi pacea pe Pământ. Este o carte extrem de valoroasă. Poate schimba vieţi la nivel individual şi cursul întregii societăţi.

Introducerea editorului

În timp ce mă plimbam încet şi gânditor printr-o pădure verde de stejari, la orizont se înălţa un soare de un roşu-portocaliu strălucitor. Mi-a trezit imediat în minte imagini din India, unde acum doi ani, împreună cu un grup, m-am alăturat lui Thich Nhat Hanh pentru a vizita locurile unde şi-a răspândit Buddha învăţăturile. În drum către o peşteră din apropiere de Bodh Gaya, ne-am oprit pe un câmp înconjurat de culturi de orez şi am recitat următorul poem:

Pacea este în fiecare pas pe care îl faci.

Soarele roşu strălucitor este inima mea. Fiecare floare zâmbeşte cu mine.

Cât de verde şi proaspăt e totul! Cât de răcoroasă e adierea vântului!

Pacea este în fiecare pas pe care îl faci.

Ea transformă calea nesfârşită în bucurie.

Aceste versuri însumează esenţa mesajului lui Thich Nhat Hanh – acela că pacea nu este ceva care vine din exterior sau care trebuie căutată ori dobândită. Este suficient să trăim în mod conştient, să încetinim ritmul şi să ne bucurăm de fiecare pas, de fiecare respiraţie. Pacea este deja prezentă în fiecare pas, iar dacă mergem astfel, sub fiecare pas pe care-l facem va creşte o floare. De fapt, florile ne zâmbesc şi ne urează drum bun pe parcursul călătoriei noastre.

L-am cunoscut pe Thich Nhat Hanh în 1982, când a participat la conferinţa

Respect pentru Viaţă, de la New York. Am fost unul dintre primii budişti americani pe care i-a întâlnit şi l-a fascinat faptul că arătam, mă îmbrăcam şi, într-o oarecare măsură, mă comportam precum novicii pe care-i îndrumase în Vietnam timp de două decenii. Când învăţătorul meu, Richard Baker-roshi, l-a invitat să viziteze centrul nostru de meditaţie din San Francisco anul următor, a acceptat cu bucurie, iar astfel a început o nouă etapă din viaţa extraordinară a acestui călugăr blând, pe care Baker-roshi l-a caracterizat drept „o combinaţie între un nor, un melc şi un utilaj greu – o adevărată prezenţă religioasă“.

Thich Nhat Hanh s-a născut în partea centrală a Vietnamului, în 1926, şi a devenit călugăr budist în 1942, la vârsta de 16 ani. Doar opt ani mai târziu, a fost cofondatorul a ceea ce avea să devină principalul centru de studii budiste din sudul Vietnamului, Institutul Budist An Quang.

În 1961, Nhat Hanh a venit în Statele Unite pentru a studia şi a preda religia comparată la universităţile Columbia şi Princeton. Dar în 1963, colegii săi călugări din Vietnam i-au telegrafiat să se întoarcă acasă pentru a se alătura eforturilor lor de a pune capăt războiului ce a urmat căderii regimului opresiv al lui Diem. S-a întors imediat şi a contribuit la conducerea uneia dintre cele mai mari mişcări de rezistenţă nonviolente ale secolului, bazată în întregime pe principiile lui Gandhi.

În 1964, împreună cu un grup de profesori universitari şi studenţi din Vietnam, Thich Nhat Hanh a creat Şcoala de Tineret pentru Servicii Sociale, numită de presa americană „micul Peace Corps“, în cadrul căreia echipe de tineri mergeau în zona rurală pentru a înfiinţa şcoli şi clinici de sănătate, iar ulterior pentru a reconstrui satele care fuseseră bombardate. Pe vremea căderii Saigonului, în această activitate s-au implicat peste 10 000 de călugări, călugăriţe şi asistenţi sociali. În acelaşi an, Thich Nhat Hanh a contribuit la înfiinţarea a ceea ce avea să devină una dintre cele mai prestigioase edituri din Vietnam, La Boi Press. În cărţile sale şi ca redactor-şef al publicaţiei oficiale a Bisericii Budiste Unificate, a făcut apel la reconciliere între părţile beligerante din Vietnam, iar ca urmare, scrierile sale au fost cenzurate de ambele guverne adverse.

În 1966, la îndemnul confraţilor săi călugări, a acceptat o invitaţie din partea Comunităţii Reconcilierii şi a Universităţii Cornell de a veni în SUA „pentru

a [ne] descrie aspiraţiile şi agonia maselor lipsite de libertatea de expresie din Vietnam“ (New Yorker, 25 iunie 1966). A avut un program foarte încărcat de conferinţe şi întâlniri private şi a pledat cu convingere pentru încetarea focului şi negocierea unei înţelegeri. Martin Luther King Jr. a fost atât de impresionat de Nhat Hanh şi de propunerile sale pentru pace, încât l-a nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace din 1967, spunând: „Nu cunosc pe nimeni mai demn de Premiul Nobel pentru Pace decât acest călugăr blând din Vietnam“. În mare măsură datorită influenţei lui Thich Nhat Hanh, King şi-a exprimat public opinia împotriva războiului la o conferinţă de presă în Chicago, alături de Nhat Hanh.

Când Thomas Merton, bine-cunoscut călugăr catolic şi mistic, l-a întâlnit pe Thich Nhat Hanh la mănăstirea sa Gethsemani, aflată lângă Louisville, Kentucky, le-a spus studenţilor săi: „Discernământul lui răzbate chiar şi din felul în care deschide uşa şi intră într-o încăpere. Este un adevărat călugăr“. Merton a scris un eseu, Nhat Hanh este fratele meu, o pledoarie înfocată pentru a asculta propunerile pentru pace ale lui Nhat Hanh şi a le susţine din plin. După mai multe întâlniri importante la Washington cu senatorii Fullbright, Kennedy, secretarul apărării McNamara şi alţii, Thich Nhat Hanh a mers în Europa, unde s-a întâlnit cu o serie de şefi de stat şi autorităţi ale Bisericii Catolice, având şi două audienţe la papa Paul al VI-lea, pentru a îndemna la cooperarea dintre catolici şi budişti în vederea instaurării păcii în Vietnam.

În 1969, la cererea Bisericii Budiste Unificate din Vietnam, Thich Nhat Hanh a înfiinţat delegaţia budistă pentru pace menită să participe la Conferinţa pentru Pace de la Paris. După semnarea acordului pentru pace din 1973, i s-a refuzat dreptul de a reveni în Vietnam, iar ca urmare, a fondat o comunitate restrânsă numită „Cartoful dulce“, la 160 de kilometri în sud-vestul Parisului. În anii 1976–1977, Nhat Hanh a întreprins o operaţiune pentru salvarea refugiaţilor vietnamezi din golful Siam, dar ostilitatea guvernelor din Thailanda şi Singapore l-a pus în imposibilitatea de a continua. Următorii cinci ani i-a petrecut alături de comunitatea „Cartoful dulce“, meditând, citind, scriind, legând cărţi, ocupându-se de grădinărit şi, ocazional, primind vizitatori.

În iunie 1982, Thich Nhat Hanh a vizitat oraşul New York, iar mai târziu în

acelaşi an a înfiinţat Plum Village, un centru de meditaţie mai mare aflat lângă Bordeaux, înconjurat de vii şi lanuri de grâu, porumb şi floarea-soarelui. Din 1983, a călătorit o dată la doi ani în America de Nord pentru a-i îndruma pe cei din centrele de meditaţie şi a susţine prelegeri despre viaţa conştientă şi responsabilitatea socială, „pentru a crea pacea acum, în momentul prezent“.

Deşi în anii 1990 Thich Nhat Hanh nu şi-a putut vizita ţara natală, în Vietnam încă mai circulau ilegal copii scrise de mână după cărţile sale. De asemenea, a continuat să fie prezent prin intermediul studenţilor şi al colegilor săi din întreaga lume care fac eforturi susţinute pentru a alina suferinţele oamenilor foarte săraci din Vietnam, sprijinindu-le pe ascuns familiile flămânde şi susţinându-i pe autorii, artiştii şi călugării care au fost întemniţaţi pentru convingerile şi pentru arta lor. Aceste eforturi implicau şi ajutorarea refugiaţilor ameninţaţi cu repatrierea, precum şi trimiterea de ajutoare materiale şi spirituale refugiaţilor din taberele din Thailanda, Malaysia şi Hong Kong.

Thich Nhat Hanh a fost unul dintre cei mai de seamă învăţători ai secolului XX. În pofida accentului care se pune în societate pe viteză, eficienţă şi succesul material, datorită capacităţii sale de a acţiona cu calm şi atenţie şi de a ne învăţa să facem la fel, Thich Nhat Hanh a fost primit cu entuziasm în Occident. Deşi se exprimă într-o manieră simplă, mesajul lui relevă chintesenţa unei înţelegeri profunde a realităţii, bazată pe meditaţiile sale, pe învăţăturile budiste şi pe munca lui în întreaga lume.

Învăţăturile sale sunt axate pe respiraţia conştientă – a fi conştienţi de fiecare respiraţie – şi, prin intermediul acestui mod de a respira, pe atenţia acordată fiecărui gest din viaţa de zi cu zi. Meditaţia, ne spune el, nu se desfăşoară doar în sala de meditaţie. Spălatul vaselor este un act la fel de sacru precum o plecăciune profundă sau o mireasmă uşoară. De asemenea, ne spune că un zâmbet relaxează sute de muşchi din corp – el numeşte asta „yoga pentru gură“; de fapt, conform unor studii recente, atunci când ne folosim muşchii faciali pentru a exprima bucurie, producem asupra sistemului nervos aceleaşi efecte care însoţesc bucuria adevărată. Putem trăi pacea şi fericirea dacă ne calmăm gândurile agitate pentru a reveni în momentul prezent şi a observa cerul albastru, zâmbetul unui copil sau răsăritul soarelui. „Dacă suntem

liniştiţi, dacă suntem fericiţi, putem să zâmbim – şi toată familia noastră sau chiar întreaga societate va beneficia de pacea din sufletul nostru.“

Cartea de faţă ne reaminteşte o serie de lucruri importante. Prinşi în tumultul vieţii moderne, avem tendinţa să pierdem contactul cu pacea interioară, disponibilă în fiecare clipă. Creativitatea lui Thich Nhat Hanh constă în capacitatea lui de a folosi înseşi situaţiile care de obicei ne stresează. Pentru el, soneria telefonului este un semnal care ne reconectează la sinele nostru adevărat. Vasele murdare, semafoarele şi blocajele din trafic sunt prieteni spirituali spre calea conştienţei. Avem la îndemână cele mai profunde satisfacţii, cele mai adânci sentimente de bucurie şi împlinire, precum respiraţia conştientă şi zâmbetul pe care îl putem afişa acum.

Această carte înglobează o serie de prelegeri ale lui Thich Nhat Hanh, scrieri publicate şi nepublicate ale sale, precum şi conversaţii neoficiale, fiind realizată de un grup restrâns de prieteni – Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfield şi cu mine –, lucrând îndeaproape cu Thich Nhat Hanh şi Leslie Meredith, editorul nostru atent, minuţios şi sensibil de la editura Bantam. Patricia Curtan ne-a oferit imaginea frumoasei flori de păpădie. Vreau să-i mulţumesc îndeosebi lui Marion Tripp, cea care a scris „Poemul păpădiei“.

Această carte constituie cel mai limpede şi mai complet mesaj al unui mare bodhisattva, care şi-a dedicat viaţa iluminării celorlalţi. Învăţăturile lui Thich Nhat Hanh sunt deopotrivă dătătoare de inspiraţie şi foarte practice. Sper ca lectura acestei cărţi să-ţi facă la fel de multă plăcere pe cât ne-a făcut nouă să ţi-o punem la dispoziţie.

Arnold Kotler

Thenac, Franța,

iulie 1990

Partea I

Respiră! Ești încă în viață

O nouă zi

În fiecare dimineaţă, când ne trezim, avem în faţă o nouă zi. Ce dar preţios! Suntem capabili să trăim astfel încât aceste 24 de ore să ne aducă pace, bucurie şi fericire, nouă şi celor din jurul nostru.

Pacea este prezentă aici şi acum, în noi înşine, în tot ceea ce facem şi în ceea ce vedem. Întrebarea este dacă suntem sau nu în contact cu ea. Nu trebuie să mergem undeva departe pentru a ne bucura de cerul albastru. Nu e nevoie să plecăm din oraş şi nici măcar din cartierul în care locuim pentru a privi în ochii unui copil frumos. Chiar şi aerul pe care-l respirăm poate fi o sursă de bucurie.

Putem să zâmbim, să respirăm, să ne plimbăm şi să mâncăm în aşa fel încât să fim în contact cu valul de fericire din jurul nostru. Ştim foarte bine să ne pregătim pentru viaţă, dar mai puţin să o trăim cu adevărat. Ştim cum să sacrificăm zece ani pentru a obţine o diplomă şi suntem dispuşi să muncim din greu pentru a dobândi un loc de muncă, o maşină, o casă şi aşa mai departe. Dar rareori ne amintim că trăim cu adevărat în momentul de faţă, singurul moment pe care-l avem la dispoziţie. Fiecare respiraţie, fiecare pas pot fi pline de pace, bucurie şi seninătate. Trebuie doar să fim conştienţi, să trăim în clipa de faţă.

Acest mic volum are rolul de a-ţi reaminti că fericirea este posibilă doar în momentul prezent. Firește, planurile de viitor fac parte din viaţă, însă chiar şi planurile au loc doar în momentul de faţă. Aceste pagini reprezintă o invitaţie de a reveni în prezent pentru a găsi aici pace şi bucurie. Îţi ofer câteva dintre propriile mele experienţe şi o serie de tehnici care-ţi pot fi de folos. Dar nu aştepta până când termini de citit cartea pentru a porni în căutarea liniştii. Pacea interioară şi fericirea sunt la dispoziţia noastră în fiecare clipă. Pacea înseamnă fiecare pas pe care îl faci. Vom merge împreună. Călătorie plăcută!

Păpădia are zâmbetul meu

Când un copil zâmbește, când un adult zâmbește, acesta este un lucru foarte important. Dacă putem zâmbi în viața de zi cu zi, dacă putem fi calmi și fericiți, nu doar noi vom avea de câștigat, ci și cei din jurul nostru. Dacă știm cu adevărat cum să trăim, ce mod mai bun de a începe ziua decât cu un zâmbet? Zâmbetul nostru exprimă faptul că suntem prezenți și hotărâți să trăim în pace și bucurie. Sursa unui zâmbet autentic este o minte trezită.

Cum ți-ai putea aminti să zâmbești când te trezești din somn? O idee ar fi să-ți pui câteva indicii la fereastră sau pe tavan, deasupra patului, cum ar fi o ramură, o frunză, un tablou sau câteva cuvinte care te inspiră, ca să le observi când te trezești. Odată ce ți-ai format obiceiul de a zâmbi, s-ar putea să nu mai ai nevoie de un memento. Vei zâmbi de îndată ce auzi cântecul unei păsări sau vezi razele de soare care se revarsă prin fereastră. Zâmbetul te ajută să percepi altfel ziua, cu bunătate și înțelegere.

Când văd pe cineva zâmbind, știu imediat că trăiește în clipa de față. Câți artiști nu s-au străduit să redea acel zâmbet discret în nenumărate tablouri și statui? Sunt convins că același zâmbet se regăsea și pe chipurile pictorilor și sculptorilor în timp ce lucrau. Îți poți imagina un pictor furios care să redea un asemenea zâmbet? Zâmbetul Mona Lisei este un zâmbet discret – mai curând te trimite cu gândul la un surâs. Însă chiar și un asemenea surâs este suficient pentru a relaxa toți mușchii feței, pentru a îndepărta orice grijă și oboseală. Un zâmbet care înmugurește timid pe buzele noastre hrănește conștiența și ne calmează în mod miraculos. Ne ajută să ne regăsim pacea interioară pe care o credeam pierdută.

Zâmbetul nostru ne aduce fericire, nouă și celor din jurul nostru. Chiar dacă am cheltui o grămadă de bani pe cadouri pentru toți membrii familiei, nimic nu le poate oferi la fel de multă fericire precum darul conștienței noastre, zâmbetul. Iar acest dar prețios nu costă nimic. La sfârșitul unei întâlniri din California, o prietenă a scris următoarele versuri:

Mi-am pierdut zâmbetul, dar nu-ți face griji.

Se află în floarea de păpădie.

Dacă ți-ai pierdut zâmbetul, dar încă îl poți vedea într-o păpădie, situația nu este chiar atât de rea. Încă ești suficient de prezent pentru a observa că zâmbetul nu a dispărut.

Trebuie doar să respiri în mod conștient o dată sau de două ori și îți vei recăpăta zâmbetul. Păpădia este un membru al comunității tale de prieteni. Este alături de tine, îți păstrează conștiincioasă zâmbetul.

De fapt, tot ce te înconjoară îți asigură zâmbetul. Nu e cazul să te simți izolat. Trebuie doar să fii deschis la sprijinul pe care-l primești de la ceilalți și de la tine însuți. Asemenea prietenei mele care a văzut că păpădia îi păstra zâmbetul, și tu poți respira conștient, iar zâmbetul îți va reveni pe buze.

Respirația conștientă

Există o serie de tehnici de respirație pe care le poți folosi pentru a avea o viață mai bogată și mai plăcută. Primul exercițiu este foarte simplu. În timp ce inspiri, îți spui: „Când inspir, știu că inspir“. Iar în timp ce expiri, repetă: „Când expir, știu că expir“. Atât. Devii conștient de inspirație și de expirație. Nici măcar nu e nevoie să rostești întreaga propoziție. E suficient să spui doar: „Inspir“ și „Expir“. Această tehnică te poate ajuta să te concentrezi pe respirație. Prin practică, respirația ta va deveni mai calmă, mai ușoară, iar mintea și corpul se vor simți la rândul lor mai relaxate și mai ușoare. Nu e greu. În doar câteva minute poți dobândi roadele meditației.

Inspirația și expirația profunde sunt foarte importante, dar și plăcute. Respirația constituie legătura dintre corpul și mintea noastră. Uneori, mintea se gândește la ceva, iar corpul acționează cu totul și cu totul altfel: cele două

nu sunt unificate. Concentrându-ne pe respirație, inspir și expir, reunim corpul și mintea, redevenind întregi. Respirația conștientă este o punte importantă.

Pentru mine, respirația este o bucurie de care nu mă pot lipsi. În fiecare zi practic respirația conștientă, iar în cămăruța mea de meditație mi-am notat următoarea propoziție: „Respiră, ești încă în viață!“ Simplul fapt că zâmbim și respirăm ne poate face foarte fericiți, deoarece atunci când respirăm conștient, ne regăsim complet pe noi înșine și întâmpinăm viața în clipa de față.

Momentul de față – un moment minunat

În societatea noastră agitată, e un mare noroc să respiri conștient din când în când. Putem practica respirația conștientă nu doar în camera de meditație, ci și în timp ce lucrăm acasă sau la birou, când conducem mașina sau mergem cu autobuzul, oriunde ne-am afla, în orice moment al zilei.

Există foarte multe exerciții care ne ajută să respirăm conștient. În afara exercițiului simplu de mai sus, putem repeta în sinea noastră următoarele patru versuri în timp ce inspirăm și expirăm:

Când inspir, îmi liniștesc corpul.

Când expir, zâmbesc.

Trăind în momentul prezent,

Știu că este un moment minunat!

„Când respir, îmi liniștesc corpul.“ Rostirea acestui vers este ca și cum ai bea un pahar cu limonadă rece într-o zi caniculară – simți cum răcoarea îți pătrunde tot corpul. Când inspir și recit acest vers, chiar simt cum respirația îmi calmează corpul și mintea.

„Când expir, zâmbesc.“ Știi că un zâmbet poate relaxa sute de mușchi ai feței. Zâmbetul de pe chipul tău este un semn că ești stăpân pe tine. Nu mă gândesc la nimic altceva. Sunt acolo și știu exact unde mă aflu. „Știu că acesta este un moment minunat.“ Este o bucurie să stai calm, relaxat și să-ți regăsești propria respirație, zâmbetul, adevărata natură. Ne întâlnim cu viața în momentul prezent. Dacă nu avem parte de pace și bucurie chiar acum, oare când se va întâmpla acest lucru – mâine sau poate poimâine? Oare ce ne împiedică să fim fericiți chiar acum? În timp ce ne urmărim respirația, putem spune: „Sunt liniștit, zâmbesc, sunt prezent, un moment minunat“.

Acest exercițiu nu este doar pentru începători. Multe persoane care au practicat meditația și respirația conștientă vreme de 40 sau 50 de ani continuă să facă asta, întrucât este un exercițiu foarte important și foarte simplu.

Gândește mai puțin

În timp ce practicăm respirația conștientă, gândirea noastră încetinește și putem să luăm o pauză cu adevărat. În cea mai mare parte a timpului, gândim prea mult, iar respirația conștientă ne ajută să fim calmi, relaxați. Ne ajută să nu mai gândim foarte mult, să nu mai fim conduși de regretele din trecut și grijile cu privire la viitor. Ne permite să fim conectați la viață, care este minunată în prezent.

Firește, și gândirea are importanța ei, însă foarte multe gânduri sunt inutile. E ca și cum am avea în cap o casetă care se derulează fără încetare, zi și noapte. Ne gândim la tot felul de lucruri și ne este greu să ne oprim. În cazul unui casetofon, putem apăsa pur și simplu butonul de oprire, însă în cazul gândirii nu avem un asemenea buton. Dacă-i cerem medicului să ne prescrie

somnifere sau calmante, acestea pot agrava situaţia, întrucât nu ne permit să ne odihnim cu adevărat, iar dacă vom continua să le folosim, s-ar putea să devenim dependenţi de ele. Vom continua să trăim în tensiune şi e posibil chiar să avem coşmaruri.

Când inspirăm şi expirăm în mod conştient, gândirea se opreşte, deoarece atunci când rostim „Inspir“ şi „Expir“ nu ne gândim la asta. Sunt doar nişte cuvinte care ne ajută să ne concentrăm pe respiraţie. Dacă inspirăm şi expirăm astfel preţ de câteva minute, ne vom simţi înviorați. Ne regăsim pe noi înşine şi devenim capabili să vedem frumuseţea din jurul nostru, în clipa prezentă. Trecutul s-a dus, viitorul încă nu a venit. Dacă nu revenim la noi înşine în momentul prezent, nu putem fi în contact cu viaţa.

Când suntem conectaţi la lucrurile din noi şi din jurul nostru care ne înviorează, ne liniştesc şi ne vindecă, învăţăm cum să preţuim şi să protejăm aceste lucruri, precum şi să le cultivăm. Ele sunt la dispoziţia noastră oricând.

Cum să-ți cultivi conștiența în fiecare clipă

Într-o seară friguroasă de iarnă, mă întorceam acasă după o plimbare prin natură şi am găsit toate uşile şi ferestrele schitului meu larg deschise. La plecare, uitasem să le verific, iar în casă a pătruns un vânt rece, care a deschis geamurile şi mi-a împrăştiat hârtiile de pe birou prin toată camera. Am închis imediat uşile şi ferestrele, am aprins o lampă, am adunat hârtiile şi le-am pus în ordine pe birou. Apoi am aprins focul în şemineu, iar în curând buştenii care trosneau au readus căldura în cameră.

Uneori, chiar şi când suntem înconjuraţi de alte persoane, ne simţim obosiţi, reci şi singuri. Am dori să ne retragem, să fim doar cu noi înşine şi să ne regăsim căldura interioară, aşa cum s-a întâmplat când am închis ferestrele şi m-am aşezat lângă foc, la adăpost de vântul rece şi umed. Simţurile noastre sunt ferestre către lume, iar uneori vântul pătrunde prin ele şi tulbură tot ce se află în interior. Unii dintre noi lăsăm ferestrele deschise tot timpul, permiţând

priveliștilor și sunetelor exterioare să ne invadeze, să ne pătrundă, scoțând la iveală ființa noastră tristă și tulburată. Ne simțim singuri și ne este frică. Ți s-a întâmplat vreodată să te uiți la o emisiune de televiziune oribilă, dar să nu poți închide televizorul? Zgomotele puternice, focurile de armă sunt foarte neplăcute. Cu toate acestea, nu te ridici să închizi televizorul. De ce alegi să te torturezi astfel? Nu vrei să închizi ferestrele? Ți-e teamă de singurătate, de golul interior pe care s-ar putea să-l descoperi dacă rămâi doar cu tine însuți?

Când ne uităm la o emisiune de televiziune proastă, noi înșine devenim acea emisiune. Suntem ceea ce simțim și ceea ce percepem. Dacă suntem furioși, noi suntem furia. Dacă suntem îndrăgostiți, noi suntem dragostea. Dacă ne uităm la un vârf de munte acoperit de zăpadă, noi suntem muntele. Putem fi orice ne dorim. Prin urmare, de ce ne uităm la programe de televiziune proaste, realizate de producători care mizează pe senzațional, dornici să câștige bani cu ușurință, la programe care ne fac inima să tresară, să ne încleștăm pumnii și să ne simțim epuizați? Cine permite realizarea unor astfel de programe și vizionarea lor chiar și de cei foarte tineri? Noi! Suntem prea comozi, dispuși să privim orice se derulează pe ecran, prea singuratici, prea leneși sau prea plictisiți pentru a ne crea propria viață. Deschidem televizorul și îl lăsăm să meargă, lăsându-i pe alții să ne îndrume, să ne modeleze și să ne distrugă. O astfel de rătăcire înseamnă să ne lăsăm soarta în mâinile altora, care s-ar putea să nu se poarte într-un mod responsabil. Trebuie să ne dăm seama ce programe ne afectează sistemul nervos, mintea și inima, precum și ce programe sunt benefice pentru noi.

Firește, nu e vorba doar despre televizor. Câte ispite nu ne pândesc la tot pasul, atât din partea celorlalți, cât și din noi înșine? De câte ori pe zi nu ne simțim pierduți și derutați din cauza lor? Trebuie să ne protejăm cu mare atenție destinul și liniștea interioară. Nu spun că ar trebui să închidem toate ferestrele, fiindcă în așa-zisa lume „exterioară“ există numeroase miracole. Putem fi deschiși la aceste miracole, să le observăm cu atenție. Chiar și atunci când stăm pe malul unui râu limpede, când ascultăm o muzică bună sau când ne uităm la un film excelent, e bine să nu ne pierdem cu totul în râul, muzica sau filmul acela. Putem continua să fim conștienți de noi înșine și de respirația noastră. Când în noi se instalează starea de conștiență, putem evita majoritatea pericolelor. Râul va fi mai limpede, muzica mai armonioasă, iar sufletul acelui regizor de film va fi ca o carte deschisă.

Dacă eşti începător în practica meditaţiei, cel mai bine ar fi să pleci din oraş, undeva la ţară, pentru ca spiritul tău să nu fie tulburat. Acolo poţi deveni una cu pădurea tăcută, poţi să te redescoperi şi să te refaci, fără a fi distras de haosul „lumii exterioare“. Pădurea pură şi tăcută ne aminteşte să rămânem prezenţi, iar când prezenţa noastră este bine înrădăcinată şi o putem menţine fără ezitare, abia atunci ne vom dori să ne întoarcem în oraş şi să rămânem acolo, mai puţin tulburaţi. Însă uneori suntem nevoiţi să rămânem în oraş şi să găsim aspectele relaxante şi revigorante care ne pot vindeca în mijlocul vieţii noastre agitate. Putem merge în vizită la un prieten bun, capabil să ne încurajeze, sau putem face o plimbare în parc şi să ne bucurăm de natură. Indiferent dacă ne aflăm în oraş, la ţară sau în sălbăticie, trebuie să ne ajutăm pe noi înşine, alegând cu atenţie cadrul potrivit şi cultivând în fiecare moment starea de conştienţă.

Oriunde

Când trebuie să încetineşti ritmul şi să revii la tine însuţi, nu e nevoie să te duci repede acasă la perna ta de meditaţie sau să mergi la un centru de meditaţie pentru a practica respiraţia conştientă. Poţi respira oriunde, pe scaunul de la birou sau în maşină. Chiar dacă te afli într-un centru comercial aglomerat sau îţi aştepţi rândul la bancă, dacă te simţi vlăguit şi trebuie să revii la tine însuţi, poţi să practici respiraţia conştientă şi să zâmbeşti chiar acolo unde eşti.

Oriunde te-ai afla, poţi respira în mod conştient. Toţi trebuie să revenim din când în când la noi înşine pentru a fi capabili să înfruntăm dificultăţile vieţii. Putem face asta în orice poziţie – stând în picioare, şezând, stând întinşi sau mergând. Însă dacă ai posibilitatea să stai jos, aceasta este poziţia cea mai potrivită.

Odată, aşteptam un avion care avea patru ore întârziere pe aeroportul Kennedy din New York: m-am aşezat pe jos, cu picioarele încrucişate, chiar în zona de aşteptare. Mi-am dat jos puloverul şi l-am folosit drept pernă.

Oamenii se uitau la mine curioși, dar după o vreme au început să mă ignore, iar eu am stat acolo în liniște. Nu aveam unde să mă odihnesc, aeroportul era plin de lume, așa că m-am făcut comod chiar acolo unde eram. Poate că tu nu îți dorești să te expui astfel când meditezi, însă respirația conștientă în orice poziție, în orice moment, te va ajuta să te regăsești pe tine însuți.

Meditația în poziția șezând

Cea mai stabilă poziție de meditație este în șezut, pe o pernă, cu picioarele încrucișate. Alege o pernă de grosimea potrivită. Pozițiile lotus și semilotus sunt excelente pentru a asigura stabilitatea corpului și a minții. Pentru a te așeza într-una dintre aceste poziții, încrucișează-ți ușor picioarele, punând unul dintre ele (semilotus) sau pe ambele (lotus) pe coapsa opusă. Dacă poziția lotus ți se pare dificilă, poți sta pur și simplu cu picioarele încrucișate (turcește) sau în orice altă poziție care ți se pare confortabilă. Ține spatele drept, ochii întredeschiși și mâinile așezate confortabil în poală. Dacă preferi, poți sta pe un scaun, cu tălpile pe sol și mâinile în poală. Sau poți să te întinzi pe podea, pe spate, cu picioarele întinse, puțin depărtate, și brațele de o parte și de alta a corpului, de preferință cu palmele în sus.

Dacă în timpul meditației încep să-ți amorțească sau să te doară picioarele, afectându-ți concentrarea, poți schimba poziția. Dacă faci asta încet și cu atenție, urmărindu-ți respirația și fiecare mișcare a corpului, nu-ți vei pierde nici măcar o clipă concentrarea. Dacă durerea se agravează, ridică-te în picioare, plimbă-te încet și cu atenție, iar când ești pregătit, așază-te la loc.

În unele centre de meditație, participanții nu au voie să se miște pe parcursul perioadelor de meditație în poziția șezând. Adeseori trebuie să suporte un disconfort destul de mare. După mine, nu este un lucru firesc. Când o parte a corpului amorțește sau doare, înseamnă că vrea să ne spună ceva și trebuie s-o ascultăm. Meditățm pentru a cultiva pacea, bucuria și nonviolența, nu pentru a îndura tensiuni fizice sau pentru a face rău propriului corp. Schimbarea poziției picioarelor sau o scurtă plimbare meditativă nu îi deranjează foarte

mult pe ceilalţi, iar pe noi ne ajută foarte mult.

Uneori, putem folosi meditaţia ca pe un mijloc de a ne ascunde de noi înşine şi de viaţă, asemenea unui iepure care se adăposteşte în vizuina sa. Asta ne permite să evităm unele probleme pentru un timp, dar când ieşim din vizuină, trebuie să le înfruntăm din nou. De pildă, dacă practicăm meditaţia foarte intens, e posibil să simţim un fel de uşurare, deoarece ne epuizăm energia în loc să o folosim pentru a înfrunta dificultăţile. Dar când energia revine, revin şi problemele.

Trebuie să practicăm meditaţia cu grijă, dar în mod constant, în viaţa de zi cu zi, fără să pierdem nici o ocazie de a explora în profunzime adevărata natură a vieţii, inclusiv problemele cotidiene. Acest mod de practică ne permite să stabilim o comuniune profundă cu viaţa.

Clopotele prezenței

În tradiţia mea, folosim clopotele din templu pentru a ne aminti să revenim în momentul prezent. De fiecare dată când auzim sunetul clopotului, punem capăt discuţiilor, punem capăt gândurilor şi revenim la noi înşine, inspirând şi expirând – şi zâmbind. Orice am face, ne oprim pentru o clipă şi doar ne bucurăm de respiraţie. Uneori recităm următorul vers:

Ascultă, ascultă. Acest cântec minunat mă readuce în adevăratul meu sine.

Când inspirăm, rostim „Ascultă, ascultă“, iar când expirăm, spunem „Acest cântec minunat mă readuce în adevăratul meu sine“.

De când am ajuns în Occident, n-am prea mai auzit clopotele templelor budiste sunând. Din fericire, în Europa sunt multe clopote de biserică. În

Statele Unite nu par să fie atâtea și e păcat. Ori de câte ori țin o conferință în Elveția, folosesc sunetele clopotelor de la biserici pentru a practica mindfulness. Când aud clopotul, îmi întrerup discursul și ascultăm cu toții sunetul prelung. Ne place mult. (Cred că este chiar mai bun decât discursul!) Când auzim clopotul, putem face o pauză, să ne bucurăm de respirație și să ne conectăm la miracolele vieții din jurul nostru – florile, copiii, sunetele minunate. De fiecare dată când revenim la noi înșine, creăm condiții favorabile pentru a intra în contact cu viața aici și acum. Într-o zi, când eram la Berkeley, le-am propus profesorilor și studenților de la Universitatea California ca de fiecare dată când suna clopotul din campus să facă o pauză pentru a respira în mod conștient. Fiecare dintre noi trebuie să se bucure că e încă în viață! Nu e cazul să alergăm de colo-colo toată ziua. Trebuie să învățăm să savurăm cu adevărat sunetele clopotelor de la biserică și de la școală. Sunt frumoase și ne ajută să ne trezim.

Dacă ai un clopot acasă, poți practica respirația conștientă și zâmbetul cu ajutorul sunetelor sale încântătoare. Dar nu e nevoie să iei cu tine un clopot la slujbă. Poți folosi orice sunet care să-ți reamintească să iei o pauză, să respiri și să savurezi prezentul. De exemplu, sunetul care te atenționează că ai uitat să-ți pui centura de siguranță în mașină este un apel la conștientizare. Chiar și alte semnale, precum razele soarelui care intră pe geam, ne pot reaminti să revenim la noi înșine, să respirăm, să zâmbim și să fim pe deplin în momentul prezent.

Prăjitura copilăriei

Când aveam patru ani, mama îmi aducea o prăjitură de fiecare dată când venea de la piață. Eu mă duceam întotdeauna în curtea din față și o savuram pe îndelete: uneori îmi lua câte o jumătate sau trei sferturi de oră. Luam o înghițitură și mă uitam la cer. Apoi atingeam câinele cu picioarele și mai luam o înghițitură. Pur și simplu mă bucuram că eram acolo, cu cerul, pământul, tufișurile de bambus, câinele, pisica și florile. Îmi permiteam să fac asta deoarece nu aveam prea multe griji. Nu mă gândeam la viitor, nu

regretam trecutul. Trăiam în prezent, cu prăjitura, câinele, tufișurile de bambus, pisica și toate celelalte.

Putem să ne savurăm mesele la fel de lent și cu tot atâta bucurie cum îmi savuram eu prăjitura în copilărie. Poate ai impresia că ai pierdut prăjitura copilăriei, dar eu sunt convins că este încă acolo, în inima ta. Totul este încă acolo, iar dacă vrei cu adevărat, îl vei găsi. A mânca în mod conștient este o practică meditativă extrem de importantă. Putem mânca într-un mod care ne ajută să regăsim prăjitura copilăriei. Clipa actuală este plină de bucurie. Dacă ești atent, o vei vedea.

Meditația mandarinei

Dacă îți ofer o mandarină proaspăt culeasă, cred că te vei bucura de ea în funcție de măsura în care ești prezent. Dacă nu ești copleșit de griji și anxietate, o vei savura cu mai multă plăcere. Dacă ești cuprins de frică sau furie, mandarina nu va fi foarte reală pentru tine.

Într-o zi le-am oferit unor copii un coș cu mandarine. Coșul a trecut de la unul la altul și fiecare copil a luat câte o mandarină și a pus-o în palmă. Fiecare dintre noi s-a uitat la mandarina sa, iar copiii au fost rugați să mediteze la originile ei. Nu au văzut doar mandarina, ci și copacul din care provenea. Cu puțin ajutor, au început să vizualizeze florile de mandarin sub razele soarelui și sub stropii de ploaie. Apoi au văzut cum cad petalele și apare micul fruct verde. Sub mângâierea razelor de soare și a ploii, fructul a crescut. Într-o zi, cineva l-a cules – și iată-l aici. După această vizualizare, fiecare copil a fost rugat să curețe încet mandarina de coajă, observându-i vaporii de ulei care degajă parfumul fructului, apoi să o ducă încet la gură și să muște din ea cu atenție, conștientizând pe deplin textura și gustul fructului, precum și zeama care ieșea din el. Cu toții am mâncat mandarinele fără să ne grăbim.

De fiecare dată când te uiți la o mandarină, o poți vedea în profunzime. Poți

vedea întregul univers într-o mandarină. Când o cureţi de coajă şi o miroşi, ai un sentiment extraordinar. Nu te grăbi să mănânci mandarina și vei fi foarte fericit.

Euharistia

Euharistia este o practică de conştientizare. Când Iisus a rupt pâinea şi a împărţit-o cu discipolii săi, a spus: „Mâncaţi, căci acesta este trupul meu“. Știa că atunci când discipolii săi vor mânca fie și doar o bucăţică de pâine în mod conştient, vor fi cu adevărat vii. Poate că în rest mâncau pâinea fără să fie atenţi, aşadar nu se poate spune că era pâine, ci doar o umbră. În viața noastră de zi cu zi poate că îi vedem pe ceilalţi din jur, însă fără conştientizare sunt doar nişte umbre, nu ceva tangibil, iar noi înșine rămânem tot nişte umbre. Practica mindfulness ne permite să devenim persoane reale. Abia atunci vom vedea cu adevărat oamenii din jurul nostru, iar viața ni se va arăta în toată bogăția ei. A mânca în mod conştient pâine, o mandarină sau o prăjitură reprezintă acelaşi lucru.

Când respirăm, când suntem prezenţi, când suntem atenţi la hrana noastră, viața devine reală chiar în clipa aceea. Pentru mine, ritualul euharistiei este o practică mindfulness extraordinară. Într-un mod mai radical, Iisus încerca să-şi trezească discipolii.

Mâncatul conştient

Acum câțiva ani, am întrebat nişte copii: „De ce luăm micul dejun?“ Un băiat a răspuns: „Ca să avem energie în timpul zilei“. Un altul a spus: „Motivul pentru care luăm micul dejun este să luăm micul dejun“. În opinia mea, al doilea copil era mai aproape de adevăr. Mâncăm pentru a mânca.

Mâncatul în mod conştient este o practică importantă. Închidem televizorul, lăsăm ziarul deoparte, punem masa împreună şi ne ocupăm de detaliile care mai trebuie rezolvate. În aceste câteva minute, putem fi foarte fericiţi. Când mâncarea e pe masă şi după ce toţi s-au aşezat, practicăm de trei ori respiraţia conştientă: „Când inspir, corpul meu se liniştește. Când expir, zâmbesc“. După trei astfel de respirații, ne putem regăsi pe deplin.

Apoi, în timp ce respirăm, ne uităm la fiecare persoană de la masă, pentru a ne conecta cu noi înşine şi cu cei prezenţi. Nu avem nevoie de două ore pentru a-i vedea pe ceilalţi. Dacă suntem cu adevărat conectaţi cu noi înşine, este suficient să privim doar câteva secunde pentru a vedea. Cred că, pentru o familie compusă din cinci membri, sunt suficiente cinci sau zece secunde pentru a efectua această practică „privește și percepe“.

După ce respirăm, zâmbim. Când stăm la masă cu alţi oameni, avem ocazia de a le dărui un zâmbet autentic, ce transmite prietenie şi înţelegere. E foarte simplu, însă puţini procedează astfel. Pentru mine, este cea mai importantă practică. Ne uităm la fiecare persoană şi îi zâmbim. Respiraţia conştientă însoţită de dăruirea unui zâmbet constituie o practică foarte utilă. Dacă oamenii care locuiesc împreună nu sunt în stare să-şi zâmbească, situaţia e de-a dreptul periculoasă.

După ce respirăm şi zâmbim, ne uităm la mâncare astfel încât să conştientizăm existența ei. Hrana ne dezvăluie legătura cu pământul. Fiecare înghiţitură conţine energia soarelui şi a pământului. Măsura în care hrana ni se dezvăluie depinde de noi. Putem vedea şi gusta întregul univers într-o bucată de pâine! Simplul gest de a contempla mâncarea preț de câteva secunde înainte de a o consuma şi de a mânca în mod conştient ne poate aduce multă fericire.

Ocazia de a sta la masă împreună cu familia şi prietenii şi de a savura mâncăruri delicioase este ceva prețios, de care nu toţi au parte. Peste tot în lume foarte mulţi oameni se confruntă cu foametea. Când ţin în mână un bol cu orez sau o bucată de pâine, ştiu că sunt norocos şi simt compasiune faţă de toţi cei care nu au ce mânca sau nu au familie sau prieteni. Este o practică extrem de profundă. Și nu trebuie să mergem la un templu sau la o biserică pentru asta. Putem practica stând la masă. Mâncând conştient, putem cultiva în noi compasiunea şi înțelegerea, care ne vor ajuta să facem ceva pentru cei

flămânzi și singuri.

Pentru a fi mai prezenți în timpul mesei, ar fi indicat ca din când în când să mâncăm în tăcere. La început s-ar putea să ți se pară destul de incomod, dar odată ce te obișnuiești, vei realiza că savurarea mâncării în liniște induce un sentiment profund de pace și fericire. La fel cum închidem televizorul înainte de a ne așeza la masă, încheiem și discuțiile pentru a savura mâncarea și a ne bucura de prezența celorlalți.

Nu recomand să faci asta zilnic. Conversațiile cu ceilalți pot fi o metodă extraordinară de a fi împreună în mod conștient. Dar trebuie să facem distincție între diversele tipuri de discuții. Unele subiecte pot duce la înstrăinarea noastră – de pildă, când vorbim despre defectele altora. Mâncarea pregătită cu grijă nu va avea nici o valoare dacă timpul petrecut împreună la masă este dominat de astfel de discuții. Însă dacă vorbim despre lucruri care ne permit să fim atenți la ceea ce mâncăm și să ne bucurăm de prezența celor din jur, cultivăm un tip de fericire care ne ajută să evoluăm. Comparând această experiență cu cea din discuția despre neajunsurile altora, ne vom da seama că simpla conștientizare a bucății de pâine pe care o mâncăm devine mult mai hrănitoare. Animă totul și ne ajută să percepem viața cu adevărat.

Prin urmare, în timpul mesei n-ar trebui să aducem în discuție subiecte care ne împiedică să fim atenți la mâncare și la cei din jurul nostru. În schimb, simte-te liber să spui lucruri care susțin conștientizarea și fericirea. De pildă, dacă îți place foarte mult un anumit fel de mâncare, observă dacă le place și altora, iar dacă e cineva căruia nu-i place, ajută-l să aprecieze mâncarea delicioasă, preparată cu multă atenție. Dacă o persoană se gândește la altceva decât la mâncarea de pe masă, cum ar fi la problemele de la birou sau legate de relațiile cu prietenii săi, nu se mai poate bucura de momentul prezent și de mâncare. Îi poți spune: „Mâncarea asta e delicioasă, nu-i așa?“ pentru a-l abate de la gândurile și grijile sale, readucându-l în clipa prezentă, unde se poate bucura de prezența ta și de hrana savuroasă. Astfel devii un bodhisattva, ajutând o altă ființă vie să atingă iluminarea. Copiii, în special, pot practica cu mare ușurință mindfulness și le pot reaminti altora să facă la fel.

Spălatul vaselor

Pentru mine, ideea că spălatul vaselor este o activitate neplăcută apare doar atunci când nu ești implicat. Însă când stai în fața chiuvetei cu mânecile suflecate și cu mâinile în apă caldă, devine chiar foarte plăcut. Mie îmi place să mă ocup pe îndelete de fiecare vas, să fiu pe deplin conștient de vas, de apă și de fiecare mișcare a mâinilor mele. Știu că dacă mă grăbesc pentru a lua desertul mai devreme, spălatul vaselor va fi o experiență neplăcută, care nu merită trăită. Și e păcat, deoarece fiecare minut, fiecare secundă din viață constituie un adevărat miracol. Vasele în sine și faptul că eu mă aflu acolo, spălându-le, constituie un miracol!

Dacă nu reușesc să mă bucur de spălatul vaselor, dacă vreau să termin cât mai repede ca să mănânc desertul, nu mă voi putea bucura nici de desert. Cu lingurița în mână, mă voi gândi doar la ce am de făcut în continuare, iar atunci nu voi mai simți nici textura și gustul desertului, nici plăcerea de a mânca. Mă voi simți întotdeauna absorbit în viitor; nu voi fi niciodată capabil să trăiesc aici și acum.

Prin conștientizare, fiecare gând și fiecare gest devin sacre. Din această perspectivă, între sacru și profan nu mai există nici o graniță. Ce-i drept, îmi ia ceva mai mult să spăl vasele, dar trăiesc pe deplin fiecare clipă și sunt fericit. Spălatul vaselor este în același timp un mijloc și un scop – nu spălăm vasele doar ca să fie curate, ci și de dragul activității în sine, pentru a trăi din plin fiecare moment.

Meditația în mers

Meditația în mers poate fi o activitate foarte plăcută. Mergem încet, singuri sau cu niște prieteni, dacă e posibil într-un loc frumos. Ideea este să savurăm mersul – nu să ajungem undeva, ci să mergem pur și simplu, să fim în

momentul prezent, conştienţi de respiraţia noastră şi de mersul în sine, să ne bucurăm de fiecare pas. Prin urmare, trebuie să lăsăm deoparte toate grijile şi neliniştile, să nu ne gândim la viitor sau la trecut, ci doar să trăim momentul prezent. Păşim de parcă am fi cei mai fericiţi oameni de pe Pământ.

Deşi mergem tot timpul, mersul nostru este mai degrabă o goană. În acest fel, transmitem pământului neliniște și amărăciune. Ar trebui ca prin mersul nostru să transmitem doar pace şi seninătate. Iar acest lucru este posibil dacă ne dorim foarte mult. Orice copil poate face asta. Dacă putem face un pas, putem face şi doi, trei, patru sau cinci paşi. Când suntem capabili să facem un pas în liniște și fericire, susţinem cauza păcii şi a fericirii pentru întreaga omenire. Meditaţia mersului este o practică extraordinară.

Atunci când practicăm meditaţia plimbându-ne în aer liber, mergem mai încet decât ritmul nostru obişnuit şi ne coordonăm respiraţia cu paşii. De pildă, facem trei paşi pe fiecare inspiraţie şi trei paşi pe fiecare expiraţie. Prin urmare, putem spune: „Inspir, inspir, inspir. Expir, expir, expir“. De fiecare dată când numim un lucru, acesta devine pentru noi real; ca şi cum am rosti numele unui prieten.

Dacă plămânii tăi vor să inspire preţ de patru sau doi paşi în loc de trei, fă-le pe plac. Lungimea inspiraţiei nu trebuie să fie aceeaşi cu a expiraţiei. De exemplu, poţi face trei paşi pe inspiraţie şi patru pe expiraţie. Dacă în timp ce mergi te simţi fericit, liniştit şi voios, înseamnă că practici corect.

Fii conştient de contactul paşilor tăi cu pământul. Mergi ca şi cum ai săruta pământul cu tălpile. Pământul a avut foarte mult de suferit din cauza noastră. Este momentul să avem grijă de el. Îi transmitem pământului pacea şi calmul nostru, împărtăşind lecţia iubirii, păşind în acest spirit. Din când în când, dacă vedem ceva frumos, ne putem opri să-l privim, fie că e vorba despre un copac, o floare sau nişte copii care se joacă. În timp ce privim, continuăm să ne urmărim respiraţia, fără să pierdem din vedere floarea cea frumoasă şi să ne lăsăm cuprinşi de gânduri. Apoi, când simţim că e momentul, reluăm plimbarea. Fiecare pas dă naştere unei brize răcoroase, care ne împrospătează trupul şi mintea. La fiecare pas, o floare înboboceşte sub tălpile noastre. Însă acest lucru este posibil doar dacă nu ne gândim la trecut şi la viitor, dacă ştim că viaţa există doar în momentul de faţă.

Meditația la telefon

Telefonul este un lucru extrem de util, însă uneori s-ar putea să ne simțim terorizați de el. Poate că ne deranjează soneria lui sau faptul că suntem întrerupți de prea multe apeluri. Când vorbim la telefon, uneori nu suntem conștienți de ceea ce facem, pierzând astfel momente prețioase (și bani). Adesea vorbim despre lucruri lipsite de importanță. De câte ori nu te-ai strâmbat când ai văzut suma de pe factura telefonică? Soneria telefonului creează în noi un fel de vibrație și poate chiar anxietate: „Cine mă sună? Oare sunt vești bune sau vești proaste?“ Însă ceva ne atrage în mod irezistibil să răspundem. Suntem victimele propriului telefon.

Îți recomand ca data viitoare când auzi telefonul sunând, să rămâi pe loc, să inspiri și să expiri în mod conștient, să zâmbești în sinea ta și să reciți următorul vers: „Ascultă, ascultă. Acest sunet minunat mă ajută să revin la sinele meu adevărat“. Când telefonul sună pentru a doua oară, poți repeta versul, iar zâmbetul tău va fi și mai puternic. Când zâmbești, mușchii feței se relaxează și starea de tensiune dispare rapid. Poți practica respirația conștientă și zâmbetul, întrucât dacă persoana care te sună are să-ți comunice ceva important, cu siguranță va lăsa telefonul să sune de cel puțin trei ori. Când telefonul sună pentru a treia oară, poți continua practica respirației conștiente și a zâmbetului în timp ce te deplasezi încet către telefon, cu toată demnitatea de care ești în stare. Ești propriul stăpân. Știi că nu zâmbești doar pentru tine, ci și pentru celălalt. Dacă ești iritat sau furios, celălalt va simți imediat negativismul tău. Dar de vreme ce ai respirat conștient și ai zâmbit, ești prezent pe deplin, iar când vei răspunde la telefon, persoana care te sună va fi foarte norocoasă!

De asemenea, înainte de a suna pe cineva, poți să inspiri și să expiri de trei ori. Când telefonul sună la celălalt capăt al firului, știi că prietenul tău practică respirația conștientă și zâmbetul, prin urmare nu va răspunde decât după ce telefonul a sunat de trei ori. Atunci îți vei spune: „El/ea respiră acum, de ce n-aș respira și eu?“ Practicați amândoi respirația conștientă, iar asta nu

poate fi decât minunat!

Nu e nevoie să mergi la un centru de meditaţie pentru a efectua această practică excelentă. O poţi realiza la birou şi acasă. Nu știu însă cum ar putea exersa această practică cei din departamentul de relaţii cu clienţii, atunci când sună mai multe telefoane simultan. Am încrederea că vei găsi o metodă potrivită dacă ești unul dintre ei. Dar aceia dintre noi care nu sunt au dreptul la trei respiraţii. Meditaţia la telefon combate stresul şi depresia, ajutându-ne totodată să fim mai prezenţi în viaţa de zi cu zi.

Meditația la volan

În Vietnam, acum 40 de ani în urmă, am fost primul călugăr care mergea cu bicicleta. Pe vremea aceea, mersul cu bicicleta nu era considerat un lucru potrivit pentru un călugăr. Dar în prezent călugării merg cu motocicleta şi conduc maşini. Trebuie să ne actualizăm practicile meditative, conform situaţiilor din lumea de astăzi. Prin urmare, am compus un poem simplu pe care-l poţi repeta înainte de a porni maşina. Sper că îţi va fi util:

Înainte de a porni maşina,

Știu unde merg. Sunt una cu maşina.

Dacă maşina se grăbește, și eu mă grăbesc.

Uneori nu trebuie neapărat să folosim maşina, dar pentru că vrem să fugim de noi înșine, ne urcăm în maşină şi pornim. Simţim un gol interior pe care nu suntem dispuşi să-l înfruntăm. Nu ne place că suntem foarte ocupaţi, însă ori de câte ori avem o clipă liberă, ne temem să fim singuri cu noi înșine. Vrem să evadăm. Deschidem televizorul, sunăm pe cineva, citim un roman, ne

întâlnim cu un prieten sau ne urcăm în mașină și plecăm. Civilizația noastră ne învață să ne comportăm astfel și ne oferă nenumărate lucruri pe care le putem folosi pentru a ne îndepărta de noi înșine. Dacă rostești cuvintele de mai sus, înainte de a porni mașina, vei realiza că de fapt nu trebuie să mergi nicăieri. „Sinele“ nostru va fi cu noi oriunde ne-am duce; nu putem fugi de noi înșine. Prin urmare, poate că ar fi mai bine să cobori din mașină și să mergi la o plimbare.

Se spune că în ultimii ani ploile acide au distrus peste cinci milioane de kilometri pătrați de pădure, parțial din cauza automobilelor. „Înainte de a porni mașina, știu unde merg“ este o chestiune foarte profundă. Încotro ne îndreptăm? Spre propria noastră distrugere? Dacă mor copacii, vor muri și oamenii. Dacă trebuie neapărat să mergi undeva cu mașina, nu ezita. Dar dacă nu este chiar așa de important, scoate cheia din contact și mergi în schimb la o plimbare pe malul unei ape sau în parc. Te vei regăsi pe tine însuți și te vei reîmprieteni cu copacii.

„Suntem una cu mașina.“ Avem impresia că noi suntem stăpânul, iar mașina este doar un instrument, dar nu-i adevărat. Când folosim un instrument sau o mașină, ne schimbăm. Un violonist care își folosește vioara devine creatorul unui lucru minunat. Un om cu o armă devine foarte periculos. Când folosim mașina, suntem noi înșine și mașina.

În societatea noastră, șofatul este un lucru obișnuit. Nu-ți sugerez să renunți la șofat, ci doar să o faci în mod conștient. Când conducem mașina, ne gândim doar la destinația noastră. Prin urmare, ori de câte ori vedem culoarea roșie la semafor, nu suntem prea fericiți. Lumina roșie a semaforului este un fel de dușman care ne împiedică să ne atingem scopul. Dar am putea s-o vedem și ca pe un semnal care ne amintește să revenim în momentul prezent. Data viitoare când vezi roșu la semafor, te rog să-i zâmbești și să-ți îndrepți atenția asupra respirației. „Când inspir, corpul meu se liniștește. Când expir, zâmbesc“. E ușor să transformăm iritarea într-un sentiment plăcut. Deși este același semafor roșu, perspectiva noastră asupra lui se schimbă. Devine un prieten care ne amintește că putem trăi doar în momentul prezent.

Acum câțiva ani, când eram la Montréal într-o tabără de meditație, un prieten m-a dus cu mașina din oraș până în munți. Am observat că de fiecare dată când în fața noastră oprea o mașină, pe plăcuța de înmatriculare apăreau

cuvintele Je me souviens [Îmi amintesc]. Nu sunt sigur ce voia să-şi amintească, poate originea lui franceză, dar i-am spus prietenului meu că am un dar pentru el. „Ori de câte ori vezi pe o maşină inscripţia Je me souviens, aminteşte-ţi să respiri şi să zâmbeşti. Este un semnal care te îndeamnă să fii prezent. Când vei conduce prin Montréal, vei avea multe ocazii să respiri şi să zâmbeşti.“

Prietenul meu a fost încântat şi le-a împărtăşit această practică amicilor săi. Mai târziu, când m-a vizitat în Franţa, mi-a spus că îi era mai greu să mediteze la Paris decât la Montréal, deoarece la Paris nu existau inscripţii cu Je me souviens. I-am spus: „Sunt semafoare şi semne de stop peste tot. De ce nu meditezi cu ajutorul lor?“ După ce s-a întors la Montréal, mi-a trimis o scrisoare foarte haioasă: „Mi-a fost foarte uşor să meditez la Paris. Ori de câte ori se oprea o maşină în faţa mea, vedeam ochii lui Buddha clipind către mine. Trebuia să-i răspund respirând şi zâmbind; era cel mai bun răspuns cu putinţă. M-am simţit minunat mergând cu maşina prin Paris“.

Data viitoare când eşti blocat în trafic, nu te enerva. N-are nici un rost. Relaxează-te şi zâmbeşte-ţi ţie însuţi cu compasiune şi bunăvoinţă. Bucură-te de momentul prezent, respirând şi zâmbind, şi ajută-i pe cei de lângă tine să se simtă bine. Fericirea există doar în momentul prezent; ea este oricând la dispoziţia ta dacă ştii să respiri şi să zâmbeşti. Practica meditaţiei înseamnă să revii în prezent pentru a intra în contact cu florile, cu cerul senin, cu copilul de lângă tine. Fericirea este întotdeauna acolo.

Compartimentare

Viaţa noastră este compusă din nenumărate compartimente. Cum putem practica meditaţia în bucătărie şi la birou? În sala de meditaţie stăm în linişte şi încercăm să fim conştienţi de fiecare respiraţie. Cum poate influenţa acest lucru timpul pe care-l petrecem cu activităţile cotidiene? Când un medic îţi face o injecţie, nu e benefică doar pentru braţul tău, ci şi pentru întregul corp. Când practici meditaţia o jumătate de oră pe zi, acest lucru ar trebui să se

răsfrângă asupra tuturor celor 24 de ore ale zilei. Un zâmbet, o respiraţie pot influenţa toată ziua, nu doar o singură clipă. Trebuie să practicăm în aşa fel încât să înlăturăm bariera dintre practică şi viaţa obişnuită.

Când intrăm în sala de meditaţie, păşim cu atenţie, foarte încet. Dar când mergem la aeroport sau la supermarket, devenim o cu totul altă persoană. Mergem foarte repede şi suntem mai puţin atenţi. Cum putem practica mindfulness la aeroport şi la supermarket? Am o prietenă care respiră între apelurile telefonice şi acest lucru o ajută foarte mult. Un alt prieten practică meditaţia în mers între întâlnirile de afaceri, parcurgând cu atenţie drumul dintre clădirile din centrul oraşului Denver. Trecătorii îi zâmbesc, iar întâlnirile lui, chiar şi cu persoane mai dificile, se dovedesc adesea a fi foarte plăcute şi eficiente.

Trebuie să fim capabili să practicăm meditaţia în cursul activităţilor cotidiene. Trebuie să vorbim între noi pentru a vedea cum să procedăm. Practici respiraţia între apelurile telefonice? Zâmbeşti în timp ce tai morcovi? Practici relaxarea după ore întregi de muncă grea? Acestea sunt câteva întrebări practice. Dacă ştii cum să practici meditaţia în timpul cinei, în timpul liber sau când dormi, îşi va croi drum în viaţa ta de zi cu zi şi totodată va avea un efect extraordinar asupra preocupărilor sociale. Vei fi într-o stare de conştienţă deplină în cursul tuturor activităţilor zilnice, în fiecare minut, în fiecare oră; prezenţa nu va fi doar ceva de neatins.

Respiraţia şi cositul

Ai cosit vreodată iarba? Nu prea se mai practică în ziua de azi. Acum vreo zece ani, am încercat să cosesc iarba din jurul casei mele. Mi-a luat mai mult de o săptămână să descopăr cel mai bun mod de a folosi coasa. Contează deopotrivă poziţia corpului, felul în care ţii coasa, unghiul sub care coasa vine în contact cu iarba. Am descoperit că dacă îmi coordonam mişcarea braţelor cu ritmul respiraţiei şi lucram fără grabă, atent la ceea ce fac, rezistam un timp mai îndelungat. Altminteri oboseam în doar zece minute.

În ultimii câțiva ani, am evitat să mă obosesc și să-mi pierd răsuflarea. Trebuie să am grijă de corpul meu, să-l tratez cu respect, așa cum face un muzician cu instrumentul său. Nu îl tratez cu violență, fiindcă nu este doar o unealtă pe care o folosesc pentru a obține ceva. Corpul în sine este un scop, la fel și coasa. Pe măsură ce o folosesc și îmi urmăresc respirația, simt că respirăm la unison. Același lucru este valabil și pentru multe alte instrumente.

Într-o zi, un om în vârstă aflat în vizită la vecinul meu s-a oferit să-mi arate cum să folosesc coasa. Era mult mai priceput decât mine, dar în general folosea aceeași poziție și aceleași mișcări. Ceea ce m-a surprins a fost că și el își coordona mișcările cu respirația. De atunci, ori de câte ori văd pe cineva cosind, știu că este prezent și conștient de ceea ce face.

Lipsa scopului

În Occident, suntem foarte orientați spre un scop. Știm unde vrem să mergem și ne îndreptăm într-acolo cu multă hotărâre. Acest lucru poate fi foarte util, însă adesea uităm să ne bucurăm de drumul în sine.

În budism există un cuvânt care înseamnă „lipsa dorinței“ sau „lipsa scopului“. Ideea este să nu ne fixăm un obiectiv pe care să-l urmărim, deoarece totul este deja aici, în noi înșine. Când practicăm meditația în mers, nu încercăm să ajungem undeva. Pur și simplu pășim, calmi și fericiți. Dacă ne gândim tot timpul la viitor, la ceea ce vrem să realizăm, nu ne mai putem bucura de pașii pe care-i facem. Același lucru este valabil în cazul meditației în poziția șezând. Stăm jos doar pentru a ne bucura de statul jos, nu pentru a atinge un scop. Este un aspect foarte important. Fiecare clipă de meditație șezând ne readuce la viață și ar trebui să facem asta în așa fel încât să ne putem bucura de fiecare minut. Indiferent dacă mâncăm o mandarină, bem o cana de ceai sau medităm în mers, e necesar să o facem fără un „scop“.

Adesea ne spunem: „Nu sta cu mâinile în sân, fă ceva!“ Dar când practicăm conștientizarea, descoperim ceva neobișnuit. Constatăm că și opusul acestui

îndemn poate fi foarte util: „Nu mai face tot timpul câte ceva, stai jos!“ Pentru a vedea cu claritate, trebuie să învățăm să ne oprim din când în când. La început, s-ar părea că astfel opunem rezistență vieții moderne, dar nu e adevărat. Nu este doar o reacție, ci un mod de viață. Supraviețuirea omenirii depinde de capacitatea noastră de a o lua mai ușor. Avem peste 50 000 de bombe nucleare, dar continuăm să fabricăm altele. Ideea nu este doar să oprim ceea ce este negativ, ci și să permitem vindecarea. Aceasta este menirea practicii noastre – nu să evităm viața, ci să experimentăm și să demonstrăm că fericirea este posibilă, acum, dar și pe viitor.

Fundamentul fericirii este starea de mindfulness. Condiția de bază pentru a fi fericiți este să conștientizăm că suntem fericiți. Dacă nu suntem conștienți de fericirea noastră, nu suntem cu adevărat fericiți. Când ne doare un dinte, știm că lipsa durerii de dinți este un lucru extraordinar. Însă nici asta nu ne face fericiți. Lipsa durerii este foarte plăcută. Există o sumedenie de lucruri plăcute, dar dacă nu suntem conștienți de ele, nu le apreciem. Când practicăm starea de mindfulness, ajungem să prețuim aceste lucruri și învățăm să le protejăm. Când prețuim momentul prezent, prețuim viitorul. Pentru a avea parte de pace în viitor, trebuie să cultivăm pacea în prezent.

Viața noastră este o operă de artă

La finalul unei tabere de meditație din sudul Californiei, un artist m-a întrebat: „Cum ar trebui să privesc o floare pentru a o reprezenta cât mai bine prin arta mea?“ I-am răspuns: „Dacă o privești cu acest scop, nu poți fi una cu ea. Renunță la toate proiectele tale pentru a fi în uniune cu floarea, fără nici o intenție de a o exploata sau a obține ceva de la ea“. Același artist mi-a spus: „Când sunt cu un prieten, vreau să profit de el“. Firește, putem avea de câștigat de pe urma unui prieten, dar prietenii sunt mai mult decât o sursă de profit. A fi pur și simplu cu un prieten, fără a te gândi să-i ceri sprijinul, ajutorul sau un sfat, este o adevărată artă.

Ne-am obișnuit să privim lucrurile cu intenția de a obține ceva. Numim asta

„pragmatism“ şi spunem că adevărul merită aflat. Dacă meditǎm pentru a afla adevărul, avem impresia că vom fi răsplătiți pe măsură. În timpul meditației, ne oprim și privim în profunzime. Ne oprim pentru a fi prezenți, pentru a fi cu noi înșine și cu lumea. Când suntem în stare să ne oprim, începem să vedem și, când vedem, înțelegem. Pacea şi fericirea sunt roadele acestui proces. Pentru a fi cu adevărat conectați la prietenii noștri și la flori, trebuie să deprindem arta de a ne opri.

Cum am putea aduce pacea într-o societate orientată în mare măsură pe profit? Cum ar putea zâmbetul nostru să devină o sursă de bucurie, şi nu doar un răspuns amabil? Când ne zâmbim nouă înşine, zâmbetul nu este o amabilitate, ci o dovadă că suntem noi înşine, că suntem pe deplin stăpâni pe noi înşine. Putem scrie un poem despre răgaz, despre lipsa scopului sau despre a fi pur şi simplu? Am putea picta asta? Dacă suntem prezenți, conştienți, orice facem este ca şi cum am scrie un poem sau am picta un tablou. Şi cultivarea legumelor poate fi o poezie, iar mersul până la supermarket poate fi o pictură.

Atunci când nu ne facem griji dacă un lucru este sau nu o operă de artă, dacă în fiecare moment acţionăm în mod conştient, cu calm şi atenţie, fiecare clipă din viaţa noastră este o operă de artă. Creăm, chiar dacă nu pictăm sau scriem. Suntem plini de frumuseţe, pace şi bucurie – şi le facem multora viaţa mai frumoasă. Uneori e mai bine să nu folosim cuvântul „artă“ atunci când vorbim despre artă. Dacă acţionăm cu atenţie şi integritate, arta noastră va înflori şi nu va fi nevoie să vorbim despre ea. Când ştim cum să fim pacea, descoperim că arta este o metodă extraordinară de a ne împărtăşi liniştea interioară. Exprimarea artistică va avea loc într-un fel sau altul, dar prezenţa este esenţială. Prin urmare, trebuie să ne regăsim pe noi înşine, iar când în interiorul nostru domnesc pacea şi bucuria, vom crea în mod natural opere de artă, care cu siguranţă vor fi de folos şi celorlalţi.

Speranța ca un obstacol

Speranţa este importantă, întrucât datorită ei prezentul este mai uşor de îndurat. Dacă sperăm că mâine va fi mai bine, astăzi putem suporta dificultăţile. Dar asta este tot ce poate face speranţa pentru noi: să ne uşureze poverile. Dacă analizez în profunzime natura speranţei, văd ceva tragic. Când ne punem nădejdea în viitor, nu ne mai concentrăm energia şi potenţialul asupra momentului prezent. Folosim speranţa pentru a crede că în viitor va fi mai bine, că ne vom găsi pacea sau Împărăţia lui Dumnezeu. Speranţa devine un fel de piedică. Dacă renunţi la speranţă, poţi să revii complet în momentul prezent şi să descoperi că bucuria este deja aici.

Iluminarea, pacea şi bucuria nu ne sunt oferite de altcineva. Izvorul se află în noi, iar dacă săpăm adânc în clipa prezentă, va ţâşni apa. Trebuie să revenim în prezent pentru a fi cu adevărat vii. Când practicăm respiraţia conştientă, practicăm revenirea în momentul prezent, unde se întâmplă totul.

Civilizaţia occidentală pune prea mult accent pe ideea de speranţă, încât sacrificăm momentul prezent. Speranţa se referă la viitor. Nu ne poate ajuta să descoperim bucuria, pacea sau iluminarea în prezent. Multe religii au la bază conceptul de speranţă, iar ideea mea de a renunţa la speranţă poate da naştere unor reacţii puternice. Însă şocul îţi poate dezvălui ceva important. Nu vreau să spun că n-ar trebui să-ţi faci speranţe, ci că speranţa nu este suficientă. Speranţa poate constitui un obstacol, iar dacă rămâi blocat în energia speranţei, nu vei reveni pe deplin în momentul prezent. Dacă îţi îndrepţi aceste energii către conştientizarea a ceea ce se petrece în prezent, vei fi capabil să descoperi pacea şi bucuria chiar în momentul prezent, înăuntrul şi în afara ta.

A.J. Muste, liderul mişcării pentru pace din America de la jumătatea secolului XX, care a inspirat milioane de oameni, spunea: „Nu există o cale către pace; pacea este calea“. Altfel spus, putem trăi pacea chiar în momentul prezent, prin privirea, zâmbetul, cuvintele şi faptele noastre“. Străduinţa de a dobândi pacea nu este un mijloc. Fiecare pas pe care-l facem trebuie să fie pacea însăşi. Fiecare pas pe care-l facem trebuie să fie bucuria. Fiecare pas trebuie să fie fericirea. Acest lucru este posibil, dacă suntem hotărâţi. Putem să zâmbim şi să ne relaxăm. Tot ceea ce vrem este chiar aici, în momentul prezent.

Intuiția florii

În tradiția Zen circulă o poveste foarte populară despre o floare. Într-o zi, Buddha a ținut în mână o floare în fața a 1 250 de călugări și călugărițe. O bună bucată de timp n-a scos nici un cuvânt. În public domnea o tăcere deplină. Toți păreau să se gândească profund, încercând să înțeleagă semnificația gestului lui Buddha. Apoi, dintr-odată, pe buzele lui a înflorit un zâmbet. Buddha a zâmbit, deoarece cineva din public le-a zâmbit lui și florii. Numele acelui călugăr era Mahakashyapa. A fost singurul care a zâmbit, iar Buddha le-a zâmbit la rândul lui și i-a spus: „Am avut un gând neprețuit și i l-am transmis lui Mahakashyapa“. Numeroase generații de discipoli Zen au discutat despre această poveste, iar oamenii continuă și astăzi să-i caute înțelesul. Pentru mine, acesta este foarte simplu. Când cineva ridică o floare și ți-o arată, vrea ca tu să o vezi. Dacă te adâncești în gânduri, n-o vei observa. Cel care și-a eliberat mintea de orice gânduri, cel care era prezent, a fost capabil să vadă floarea în profunzime și a zâmbit.

Aceasta este de fapt problema vieții. Dacă nu suntem pe deplin noi înșine, dacă nu suntem cu adevărat în momentul prezent, nu intrăm în contact cu viața. Când un copil vine la noi zâmbind, dacă noi nu suntem cu adevărat acolo – ne gândim la trecut sau la viitor, suntem preocupați de problemele noastre – copilul nu există cu adevărat pentru noi. Pentru a fi prezent cu adevărat, trebuie să revenim în noi înșine, iar atunci vom percepe copilul ca pe o realitate extraordinară. Îl vom vedea zâmbind și-l vom putea cuprinde în brațe.

Mi-ar plăcea să împărtășesc cu tine un poem scris de un prieten al meu care a murit la vârsta de 28 de ani în Saigon, cu circa 30 de ani în urmă. După moartea lui, oamenii au descoperit multe poezii frumoase pe care le scrisese, iar eu am fost de-a dreptul uluit când am citit poemul de mai jos. Are doar câteva versuri, dar este superb:

Stând lângă gard, în tăcere,

îți dăruiești surâsul minunat.

Sunt mut de uimire, iar simțurile-mi sunt pline de sunetele splendidului tău cântec,

fără început și fără sfârșit.

Mă plec sincer în fața ta.

Poezia se referă la o floare, la o dalie. În dimineața aceea, când prietenul meu trecea pe lângă un gard, a văzut în profunzimea acelei flori și, izbit de frumusețea ei, s-a oprit și a scris versurile de mai sus.

Îmi place foarte mult această poezie. Poate crezi că poetul era un mistic, întrucât avea o perspectivă foarte profundă asupra lucrurilor. Însă era doar un om obișnuit, la fel ca oricare dintre noi. Nu știu cum sau de ce a reușit să vadă lumea în acest fel, însă exact așa practicăm mindfulness. Încercăm să fim în contact cu viața și să privim în profunzime când bem ceai, când mergem, când stăm jos sau când avem grijă de flori. Secretul este să fim cu adevărat noi înșine: atunci putem intra în contact cu viața în momentul prezent.

O cameră dedicată respirației

Avem câte o cameră pentru orice activitate – pentru a lua masa, pentru a dormi, pentru a ne uita la televizor – însă nu avem nici o cameră pentru mindfulness. Îți recomand să alegi o cameră din locuința ta pe care s-o dedici respirației, un loc unde poți să stai singur și să practici respirația și zâmbetul, cel puțin în momentele dificile. Cămăruța aceea ar trebui să fie o ambasadă a regatului păcii. Ar trebui s-o respecți și să nu o poluezi cu furie, țipete și alte manifestări de acest gen. Un copil se poate refugia în acea cameră când urmează să fie certat. Acolo, mama și tatăl său nu mai pot țipa la el. Uneori,

şi părinţii ar trebui să se refugieze în acel loc, să se aşeze, să respire, să zâmbească şi să se regăsească pe ei înşişi. Prin urmare, o asemenea cameră va fi benefică pentru întreaga familie.

Sugestia mea este ca această încăpere să fie decorată foarte simplu şi să nu fie prea luminoasă. Poţi pune acolo un clopoţel cu un sunet frumos, câteva perne sau scaune, poate o vază cu flori care să-ţi reamintească de adevărata ta natură. Tu sau copiii puteţi să aranjaţi florile cu atenţie, zâmbind. De fiecare dată când te simţi puţin nervos, vei şti că lucrul cel mai bun pe care-l poţi face este să mergi în camera aceea, să deschizi încet uşa, să te aşezi, să suni clopoţelul şi să începi să respiri. Sunetul clopoţelului nu-l va ajuta doar pe cel aflat în cameră, ci şi pe ceilalţi din casă.

Să presupunem că soţul tău este nervos. Deoarece a învăţat practica respiraţiei, ştie că cel mai potrivit lucru pe care-l poate face este să se ducă în acea cameră, să se aşeze şi să respire. S-ar putea să nu ştii unde s-a dus, poate fiindcă eşti în bucătărie tăind morcovi. Dar şi tu suferi din cauza altercaţiei. Tai morcovii cu hotărâre, fiindcă energia furiei se manifestă în mişcările tale. Dintr-odată, auzi clopoţelul şi ştii ce ai de făcut. Te opreşti, inspiri şi expiri. Te simţi mai bine şi s-ar putea chiar să zâmbeşti, gândindu-te la soţul tău, care ştie exact ce să facă atunci când e supărat. Acum se află în camera dedicată respiraţiei, respirând şi zâmbind. Aceasta este o practică minunată; puţini oameni procedează astfel. Dintr-odată, te simţi cuprinsă de un val de afecţiune şi eşti mult mai bine. După trei respiraţii, îţi reiei activitatea, dar de data asta într-un mod cu totul diferit.

Fiica ta, care a asistat la întreaga scenă, ştia că va izbucni o furtună. S-a retras în camera ei, a închis uşa şi a aşteptat în linişte. Dar în locul furtunii a auzit sunetul clopoţelului şi a înţeles ce se întâmplă. Se simte uşurată şi vrea să-şi arate aprecierea faţă de tatăl ei. Se îndreaptă către camera dedicată respiraţiei, deschide uşa, intră uşor şi se aşază lângă el, pentru a-şi manifesta sprijinul. Asta îl ajută foarte mult. Se simţea deja pregătit să iasă din cameră – acum este capabil să zâmbească –, însă de vreme ce fiica lui se află alături de el, vrea să sune din nou clopoţelul, pentru ca fiica sa să practice la rândul ei respiraţia.

Din bucătărie, auzi din nou sunetul clopoţelului şi ştii că poate nu e bine să vă continuaţi treaba. Pui cuţitul jos şi te duci în camera dedicată respiraţiei. Soţul

tău știe că ușa se va deschide și tu vei intra. Deși acum se simte bine, mai rămâne o vreme în cameră și sună din nou clopoțelul, ca să respiri și tu. Este o scenă minunată. Dacă ai foarte mulți bani, poți să cumperi un tablou de van Gogh și să-l pui în camera de zi. Însă nu va fi la fel de frumos precum scena din camera dedicată respirației. Practica stării de pace și reconciliere este una dintre cele mai importante și mai artistice acțiuni umane.

Cunosc familii în care copiii merg în camera dedicată respirației după micul dejun, se așază, respiră încet de zece ori și abia după aceea se duc la școală. În cazul în care copilul tău nu vrea să respire de zece ori, trei respirații sunt suficiente. Este un mod extraordinar de a începe ziua, foarte util pentru întreaga familie. Dacă dimineața ești prezent și te străduiești să menții starea de mindfulness pe tot parcursul zilei, s-ar putea ca seara să te întorci acasă zâmbind, ceea ce dovedește că ești prezent în continuare.

Cred că în fiecare casă ar trebui să existe o cameră dedicată respirației. Practicile simple precum respirația conștientă și zâmbetul sunt foarte importante. Ele pot schimba cursul civilizației noastre.

Să ne continuăm călătoria

Am mers împreună într-o stare de mindfulness, am învățat cum să respirăm și să zâmbim pe deplin conștienți, acasă, la lucru și pe tot parcursul zilei. Am vorbit despre ce înseamnă să mănânci, să speli vasele, să conduci mașina, să răspunzi la telefon și chiar să cosești. Mindfulness reprezintă începutul unei vieți fericite.

Dar ce putem face cu emoțiile dificile? Ce e de făcut când simțim furie, ură, remușcare sau tristețe? Există numeroase metode de a lucra cu aceste stări mentale, pe multe dintre ele le-am învățat, iar pe celelalte le-am descoperit singur pe parcursul ultimilor 40 de ani. Haide să ne continuăm călătoria și să încercăm câteva dintre aceste tehnici.

PARTEA A II-A

Transformare și vindecare

Un râu de sentimente

Sentimentele noastre ne influențează în profunzime gândurile și acțiunile. Prin noi curge un râu în care fiecare picătură de apă reprezintă o emoție, iar existența fiecărei emoții este condiționată de celelalte trăiri. Pentru a le descoperi, este suficient să stăm pe malul unui râu și să observăm fiecare emoție cum iese la suprafață, plutește și apoi dispare.

Există trei feluri de emoții – plăcute, neplăcute și neutre. Când avem o emoție neplăcută, vrem s-o alungăm. Dar este mai eficient să revenim la respirația conștientă și să observăm emoția, să o identificăm în liniște: „Când inspir, știu că în interiorul meu este o trăire neplăcută“. Simplul fapt de a denumi emoția trăită, precum „furie“, „tristețe“, „bucurie“ sau „fericire“, ne ajută să o identificăm cu claritate și să o recunoaștem în profunzime.

Ne putem folosi respirația pentru a intra în contact cu trăirile noastre și a le accepta. Dacă respirația noastră este ușoară și calmă – un rezultat firesc al respirației conștiente – mintea și corpul nostru vor deveni treptat mai ușoare, mai liniștite și mai senine; la fel și trăirile noastre. Observația atentă se bazează pe principiul „nondualității“: emoția pe care o trăim nu este separată de noi sau cauzată exclusiv de ceva din exterior. Emoția noastră suntem noi înșine; pentru moment, suntem una cu acea emoție. Nu ne lăsăm copleșiți sau înfricoșați de ea și nici n-o respingem. Atunci când nu ne atașăm de emoțiile noastre și nici nu le respingem, avem o atitudine detașată, ceea ce constituie un aspect important în practica meditației.

Dacă întâmpinăm trăirile neplăcute cu atenție, afecțiune și nonviolență, le putem transforma într-o energie benefică, capabilă să ne hrănească. Prin observație conștientă, emoțiile neplăcute ne pot ajuta foarte mult să ne înțelegem pe noi înșine și pe cei din jur.

Fără excizie

În medicina occidentală se pune un accent prea mare pe intervenţiile chirurgicale. Medicii vor să îndepărteze pe această cale lucrurile nedorite. Adesea, când e ceva în neregulă cu corpul nostru, suntem sfătuiţi să recurgem la operaţie. Acelaşi lucru pare să fie valabil şi în cazul psihoterapiei. Terapeuţii vor să ne ajute să scăpăm de lucrurile nedorite şi să păstrăm doar ceea ce ne convine. Însă s-ar putea să nu rămână mare lucru. Când încercăm să eliminăm lucrurile nedorite, e foarte posibil să renunţăm la o bună parte din noi înşine.

În loc să ne purtăm ca şi cum am putea îndepărta unele părţi din noi înşine, ar trebui să deprindem arta transformării. De pildă, putem să ne transformăm furia într-o trăire mult mai sănătoasă, precum înţelegerea. Nu avem nevoie de o operaţie pentru a îndepărta furia. Dacă ne înfuriem pe furia noastră, vom fi cu atât mai afectaţi. Trebuie doar să o observăm cu iubire şi atenţie. În acest fel, dacă nu încercăm să fugim de furie, aceasta se va transforma de la sine. Asta înseamnă să facem pace cu noi înşine. Dacă suntem împăcaţi cu propria persoană, ne putem reconcilia cu furia noastră. În acelaşi fel, ne putem reconcilia cu depresia, anxietatea, frica sau orice alt sentiment neplăcut.

Transformarea emoțiilor

Pentru a lucra cu emoţiile noastre, primul pas este să recunoaştem o emoţie atunci când apare. Ceea ce ne permite să facem asta este prezența conștientă. De pildă, în cazul fricii, observi frica şi o recunoşti ca atare. Ştii că frica vine din tine, însă la fel şi conştienţa. Ambele se află în interiorul tău; nu sunt în conflict, ci se susţin reciproc.

Al doilea pas este să te identifici cu emoţia. Nu spune: „Pleacă, Frică! Nu-mi place de tine. Nu mă regăsesc în tine“. Mult mai eficient ar fi să spui: „Salut, Frică! Ce mai faci astăzi?“ După aceea poţi invita cele două trăiri ale tale, conştienţa şi frica, să-şi dea mâna prietenește şi să devină una. S-ar putea să

te sperie, dar nu trebuie să te temi, întrucât ştii că eşti mult mai mult decât frica ta. Atâta vreme cât conştienţa este parte din tine, aceasta te va însoţi şi va controla frica. Ideea fundamentală este să-ţi hrăneşti starea de mindfulness prin respiraţie conştientă, să o menţii vie şi puternică. Deşi la început s-ar putea să nu fie destul de intensă, vei putea s-o cultivi. Câtă vreme eşti prezent, nu vei fi copleşit de frică. De fapt, vei începe să transformi frica din clipa în care devii conştient de ea.

Al treilea pas este să-ţi creezi o stare de calm. Eşti atent la frica pe care o trăieşti şi astfel începi să o calmezi. „Când inspir, activitatea corpului şi a minţii se linişteşte.“ Pentru a calma o emoţie, este suficient să fii alături de ea, asemenea unei mame ce-şi ţine în braţe copilul care plânge. Simţind tandreţea mamei, copilul se linişteşte şi se opreşte din plâns. Mama este starea de mindfulness născută din profunzimile conştiinţei, care calmează durerea. O mamă care-şi ţine copilul în braţe este una cu el. Dacă se gândeşte la alte lucruri, copilul nu se va linişti. Mama trebuie să lase totul deoparte şi să fie acolo numai pentru copilul ei. Prin urmare, nu evita emoţiile. Nu spune: „Nu eşti importantă. Eşti doar o emoţie“. Fii una cu trăirile tale. Poţi spune: „Când expir, îmi liniştesc frica“.

Al patrulea pas este să eliberezi emoţia respectivă. Deoarece te-ai calmat, te simţi în siguranţă, chiar şi când ţi-e frică, şi ştii că aceasta nu va creşte atât de mult, încât să te copleşească. Atunci când eşti conştient că poţi să-ţi ţii frica sub control, o reduci deja la minimum, se domoleşte şi nu mai e foarte neplăcută. Acum poţi să-i zâmbeşti şi să-i dai drumul. Dar nu te opri aici. Calmarea şi eliberarea unei trăiri tratează doar simptomele. Acum ai ocazia să mergi mai departe şi să încerci să transformi sursa fricii.

Al cincilea pas este să priveşti în profunzime. Îţi priveşti copilul – frica – pentru a înţelege care e problema, chiar dacă nu mai plânge, chiar dacă frica a dispărut. Nu poţi ţine tot timpul copilul în braţe şi, prin urmare, va trebui să vezi ce e în neregulă cu el. Astfel, observându-l cu atenţie, vei vedea ce anume te ajută să-ţi transformi emoţia. De pildă, vei realiza că suferinţa copilului are multe cauze, în interior, cât şi la exterior. Dacă e ceva în neregulă în exterior, poţi rezolva problema, cu atenţie şi delicateţe, iar copilul se va simţi mai bine. Observându-l pe copil, vei descoperi aspectele care-l fac să plângă, iar când le identifici, vei şti ce trebuie să faci şi ce anume să eviţi

pentru a transforma emoția și a o elibera.

Este un proces similar psihoterapiei. Împreună cu pacientul, psihoterapeutul explorează natura suferinței. Adeseori, el poate descoperi cauzele acesteia provenite din imaginea pacientului despre lume, din convingerile pe care le nutrește acesta cu privire la el însuși, la cultura lui și la lume. Terapeutul analizează aceste puncte de vedere și convingeri împreună cu pacientul, ajutându-l să se elibereze din închisoarea în care se află. Însă eforturile pacientului joacă un rol crucial. Un profesor trebuie să scoată la suprafață maestrul din elevul lui, iar psihoterapeutul trebuie să scoată la iveală psihoterapeutul din pacientul său. După aceea, „psihoterapeutul interior“ al pacientului poate lucra în permanență, într-un mod foarte eficient.

Munca terapeutului nu constă în a-i oferi pacientului un alt set de convingeri. El încearcă să-l ajute să înțeleagă ce anume se află la baza suferinței sale. Mulți pacienți vor să scape de trăirile dureroase, dar nu sunt dispuși să se elibereze de convingerile lor, de părerile ce constituie însăși sursa acestor trăiri. Prin urmare, terapeutul și pacientul trebuie să colaboreze pentru a-l ajuta pe acesta din urmă să vadă lucrurile așa cum sunt. Același lucru se întâmplă când vrem să ne transformăm emoțiile prin mindfulness. Odată ce ne recunoaștem emoția, o calmăm și o eliberăm, putem examina în profunzime cauzele ei, care adesea se bazează pe percepții eronate. De îndată ce înțelegem cauzele și natura emoțiilor noastre, ele încep să se transforme de la sine.

Conștientizarea furiei

Furia este un sentiment neplăcut. Este asemenea unei flăcări intense care ne mistuie stăpânirea de sine, determinându-ne să spunem și să facem lucruri pe care le regretăm mai târziu. Când cineva e furios, se vede clar că trăiește în iad. Furia și ura sunt componentele din care este făcut iadul. Mintea lipsită de furie este limpede, deschisă și sănătoasă. Absența furiei reprezintă fundația adevăratei fericiri, fundația iubirii și a compasiunii.

Când examinăm furia în lumina prezenței conștiente, aceasta începe numaidecât să-și piardă natura distructivă. Putem să ne spunem: „Când inspir, știu că furia se află în mine. Când expir, știu că sunt furia“. Dacă ne urmărim îndeaproape respirația în timp ce identificăm și observăm furia cu atenție, ea nu va mai pune stăpânire pe conștiința noastră.

Furia poate fi însoțită de luciditate. Conștientizarea furiei nu o suprimă și nici nu o elimină. Pur și simplu are grijă de ea. Starea de mindfulness nu este un judecător. Este asemenea unei surori mai mari care își îngrijește și își încurajează cu afecțiune sora mai mică. Ne putem concentra asupra respirației pentru a ne menține atenția trează și a ne cunoaște pe deplin.

Când suntem furioși, de obicei nu avem tendința să revenim în noi înșine. Vrem să ne gândim la persoana care ne-a înfuriat, la aspectele ei neplăcute – grosolănie, nesinceritate, cruzime, răutate și așa mai departe. Cu cât ne gândim mai mult la ea, cu cât o ascultăm sau o privim mai mult, cu atât ne înfuriem și mai tare. Defectele ei pot fi reale, imaginare sau exagerate, dar cauza problemei este furia în sine; de aceea mai întâi trebuie să privim în interiorul nostru. Ideal ar fi să nu ascultăm și să nu privim persoana pe care o considerăm cauza furiei noastre. Asemenea unui pompier, mai întâi trebuie să turnăm apă peste vâlvătaie, nu să pierdem timpul căutând persoana care a provocat incendiul. „Când inspir, știu că sunt furios. Când expir, știu că trebuie să-mi investesc toată energia în atenția acordată furiei mele“. Prin urmare, nu ne mai gândim la cealaltă persoană și ne abținem din a face sau spune ceva câtă vreme furia persistă. Dacă nu facem altceva decât să ne observăm furia, evităm lucruri pe care le-am putea regreta ulterior.

Atunci când suntem furioși, noi suntem furia. Suprimarea sau îndepărtarea ei ar însemna să ne suprimăm sau să ne îndepărtăm pe noi înșine. Când suntem bucuroși, noi suntem bucuria. Când suntem furioși, noi suntem furia. Când se naște furia în noi, putem fi conștienți că ea reprezintă o energie din interiorul nostru, pe care trebuie s-o acceptăm pentru a o transforma într-un alt tip de energie. Știm că o stivă de compost, plină de materii organice urât mirositoare în curs de descompunere, poate fi transformată într-un strat de flori superbe. La început, s-ar putea să ni se pară că florile și compostul sunt diametral opuse, dar dacă privim în profunzime, vom vedea că florile există deja în compost, iar compostul există deja în flori. Florile se descompun în

doar câteva săptămâni. Când un grădinar iscusit își privește stiva de compost, el știe acest lucru și nu se simte trist sau dezgustat. Prețuiește materia în curs de putrefacție și nu o consideră ceva rău. În doar câteva luni, din compost iau naștere flori. Avem nevoie de viziunea nondual a unui grădinar cu privire la furia noastră. Nu trebuie să ne temem de ea sau s-o respingem. Știm că furia poate fi un fel de compost, capabil să dea naștere la ceva frumos. Avem nevoie de furie tot așa cum grădinarul are nevoie de compost. Dacă știm cum să ne acceptăm furia, înseamnă că avem deja parte de puțină pace și bucurie. Treptat, ne putem transforma complet furia în pace, iubire și înțelegere.

Lovirea pernei

Exprimarea furiei nu este neapărat cea mai bună metodă de a o gestiona. Când ne exprimăm furia, într-un fel o practicăm sau o repetăm, iar în adâncul conștiinței noastre, ea devine mai puternică. Exprimarea furiei față de persoana pe care suntem supărați poate cauza foarte mult rău.

Unii dintre noi preferă să se încuie în cameră și să lovească într-o pernă. Numim această manifestare „a-ți conștientiza furia“. Dar eu nu cred că în felul acesta intrăm în contact cu furia. De fapt, cred că nici măcar nu intrăm în contact cu perna. Dacă am fi cu adevărat în contact cu perna, am ști ce este o pernă și nu am lovi-o. Această metodă s-ar putea să funcționeze pentru moment, deoarece prin lovirea pernei consumăm foarte multă energie, iar după o vreme obosim și ne simțim mai bine. Însă rădăcinile furiei sunt în continuare intacte, iar dacă mâncăm ceva consistent, ne refacem nivelul de energie. Apoi, când apare din nou un lucru care udă semințele furiei noastre, ea va renaște – și vom fi nevoiți să o revărsăm din nou asupra pernei.

Lovirea pernei ne poate ajuta să ne eliberăm într-o oarecare măsură, dar efectul nu durează prea mult. Pentru ca transformarea să fie autentică, trebuie să ne ocupăm de originile furiei – să îi explorăm în profunzime cauzele. Altminteri, semințele furiei vor rodi din nou. Dacă practicăm un mod de viață conștient, plantând semințe noi, sănătoase, acestea vor avea grijă de furia

noastră și e posibil s-o transforme fără ca noi să facem vreun efort în acest sens.

Starea noastră de mindfulness va avea grijă de tot, așa cum lumina soarelui are grijă de vegetație. În aparență, nu face mare lucru – pur și simplu se revarsă asupra plantelor – însă transformă totul. Macii se închid la lăsarea întunericului, dar după ce se scaldă o oră–două în lumina soarelui, își desfac din nou petalele. Lumina pătrunde florile și, la un moment dat, acestea nu mai rezistă și se deschid. În același fel, practicând continuu starea de mindfulness, aceasta va transforma floarea furiei noastre, care se va deschide și ne va dezvălui însăși natura sa. Când înțelegem cu adevărat natura și sursa furiei, abia atunci ne eliberăm de ea.

Meditația în mers atunci când suntem furioși

Când apare furia, putem merge afară pentru a practica meditația în mers. Aerul proaspăt, copacii înverziți și plantele ne vor ajuta foarte mult. Putem încerca în felul următor:

Când inspir, îmi conștientizez furia.

Când expir, știu că furia sunt eu.

Când inspir, știu că furia este neplăcută.

Când expir, știu că acest sentiment va trece.

Când inspir, sunt calm.

Când expir, sunt destul de puternic pentru a lucra cu furia mea.

Pentru a reduce sentimentul neplăcut cauzat de furie, ne implicăm trup și suflet în meditația în mers, sincronizându-ne respirația cu pașii pe care-i facem, fiind atenți pe deplin la contactul dintre tălpile noastre și sol. În timp ce mergem, recităm versurile de mai sus și așteptăm până când ne liniștim suficient pentru a confrunta furia. Până atunci, ne bucurăm de respirație, de mers și de lucrurile frumoase din jurul nostru. După o vreme, furia începe să dispară și ne simțim mai puternici. În momentul acela ne putem confrunta direct furia și să încercăm să o înțelegem.

Fierberea cartofilor

Grație luminii pe care ne-o aduce conștientizarea, după ce practicăm pentru un timp observația atentă, începem să vedem principalele cauze ale furiei noastre. Meditația ne ajută să privim lucrurile în profunzime, pentru a le descoperi adevărata natură. Dacă privim în adâncul furiei noastre, îi vom vedea rădăcinile – neînțelegere, stângăcie, nedreptate, resentiment sau condiționare. E posibil ca aceste cauze să fie prezente în noi înșine și în persoana care a jucat rolul principal în declanșarea furiei. Observăm cu atenție pentru a vedea și a înțelege. Perceperea și înțelegerea ne eliberează, dând naștere iubirii și compasiunii. Observația atentă pentru a percepe și a înțelege cauzele furiei constituie o metodă cu o eficiență durabilă.

Cartofii cruzi nu sunt comestibili, dar nu-i aruncăm pentru asta. Știm cum să-i gătim. Prin urmare, îi punem într-o oală cu apă, acoperim oala cu un capac și o punem pe foc. Focul este prezența, practica respirației conștiente și a concentrării asupra furiei noastre. Capacul simbolizează concentrarea, întrucât nu lasă căldura să iasă din oală. Atunci când respirăm în mod conștient și ne analizăm sentimentul de furie, avem nevoie de concentrare pentru ca practica noastră să fie eficientă. Prin urmare, ne îndepărtăm de tot ce ne-ar putea distrage atenția și ne concentrăm asupra problemei. Ne va fi mai ușor dacă mergem afară, în natură, printre flori și copaci.

De îndată ce punem oala pe foc, se produce o schimbare. Apa începe să se

încălzească, iar în zece minute începe să fiarbă. Însă pentru a găti cartofii trebuie să lăsăm focul să ardă pentru o vreme. În timp ce practicăm conștientizarea respirației și a furiei, deja are loc o transformare. După o jumătate de oră, ridicăm capacul și simțim că mirosul s-a schimbat. Știm că acum cartofii pot fi mâncați. Furia s-a transformat într-un alt fel de energie – în compasiune și înțelegere.

Sursa furiei

Furia își are originea în incapacitatea noastră de a ne înțelege pe noi înșine și de a înțelege cauzele – atât cele profunde, cât și cele de moment – care au dus la o situație neplăcută. De asemenea, ea se naște din dorință, mândrie, agitație și suspiciune. Principalele ei cauze se află în interiorul nostru. Mediul înconjurător și ceilalți oameni constituie doar cauze secundare. Putem accepta relativ ușor daunele imense provocate de un dezastru natural, precum un cutremur sau o inundație. Dar atunci când problema este cauzată de o altă persoană, suntem mai puțin îngăduitori. Știm că inundațiile și cutremurele au anumite cauze – și ar trebui să înțelegem că persoana care ne-a alimentat furia a procedat așa din anumite motive, profunde și de moment.

De pildă, e posibil ca o persoană care ne vorbește urât, să fi fost în locul nostru cu o zi în urmă sau în copilărie, deoarece avea un tată alcoolic. Când conștientizăm și înțelegem aceste cauze, vom putea să ne eliberăm de furia noastră. Nu spun că nu ar trebui să-l punem la punct pe cel care ne atacă în mod deliberat. Dar cel mai important este ca mai întâi să ne ocupăm de semințele negativității din noi înșine. Apoi, dacă trebuie să ajutăm sau să atragem atenția cuiva, vom proceda cu înțelegere, nu cu furie și dorință de răzbunare. Dacă încercăm să-i înțelegem cu adevărat suferința celuilalt, mai mult ca sigur comportamentul nostru îl va ajuta să-și depășească suferința și confuzia – iar asta ne va fi tuturor de folos.

Nodurile interne

În psihologia budistă există un termen care poate fi tradus prin „formaţiuni interne“, „lanţuri“ sau „noduri“. Când primim anumite informaţii din exterior, e posibil ca în interiorul nostru, în funcţie de modul în care le recepţionăm, să se formeze un nod. Când cineva nu ne vorbeşte politicos, dacă îi înţelegem motivul şi nu punem la suflet cuvintele sale, nu ne vom simţi deloc iritaţi şi nu se va forma nici un nod. Dar dacă nu înţelegem de ce ne vorbeşte astfel şi ne supărăm, cu siguranţă acel nod se va forma în interiorul nostru. Lipsa unei înţelegeri clare stă la baza tuturor nodurilor interne.

Dacă trăim pe deplin conştient, vom fi în stare să recunoaştem nodurile interne de îndată ce apar şi vom găsi astfel modalităţi prin care să le transformăm. De pildă, la o petrecere, o femeie îl aude pe soţul ei lăudându-se, iar în adâncul sufletului ei apare un sentiment de lipsă de respect. Dacă discută despre asta cu soţul ei, cei doi pot ajunge la o înţelegere clară, iar nodul din sufletul femeii se va desface cu uşurinţă. Nodurile interne au nevoie de întreaga noastră atenţie de îndată ce se manifestă, cât sunt încă slabe, pentru a putea fi transformate uşor.

Dacă nu dezlegăm nodurile interioare de îndată ce se formează, ele vor deveni mai strânse şi mai puternice. Mintea noastră raţională ştie că emoţiile negative, precum furia, frica şi regretul sunt inacceptabile, atât din perspectiva noastră, cât şi din punct de vedere social, aşa că va găsi moduri de a le reprima, de a le înghesui în colţurile îndepărtate ale conştiinţei noastre, pentru a uita de ele. Întrucât vrem să evităm suferinţa, ne creăm mecanisme de apărare care neagă existenţa acestor emoţii negative şi ne dau impresia că suntem împăcaţi cu noi înşine. Dar nodurile noastre interne caută în permanenţă moduri de a se manifesta sub formă de imagini, trăiri, gânduri, cuvinte sau comportamente distructive.

Pentru a ne elibera de nodurile interne inconştiente, în primul rând trebuie să găsim moduri de a deveni conştienţi de existenţa lor. Practicând respiraţia conştientă, vom avea acces la unele dintre aceste noduri din interiorul nostru. Când suntem conştienţi de imaginile, trăirile, gândurile, cuvintele şi

comportamentele noastre, ne putem pune întrebări precum: de ce m-am simţit jenat când l-am auzit spunând asta? Oare de ce i-am spus asta? De ce mă gândesc mereu la mama mea când o văd pe femeia aceea? De ce nu mi-a plăcut personajul din film? Oare cu ce persoană pe care am urât-o în trecut seamănă ea? Prin acest proces de explorare, putem aduce treptat la lumină nodurile interne adânc închise în noi.

În timpul meditației în poziția șezând, după ce am închis ușile și ferestrele simțurilor, nodurile interne ies uneori la iveală sub forma unor imagini, emoții sau gânduri. S-ar putea să avem o senzație de anxietate, frică sau neplăcere a cărei cauză nu o înțelegem. Prin urmare, revărsăm asupra ei lumina stării de mindfulness și ne pregătim să vedem acea imagine, emoție sau gând în toată complexitatea sa. Când va începe să-și arate chipul, va prinde putere și va deveni mai intensă. Uneori ni se pare atât de puternică, încât simțim că ne răpește pacea, bucuria și starea de bine. În acest caz, nu vom mai vrea să fim în contact cu ea. Poate vom dori să ne îndreptăm atenția asupra unui alt obiect de meditație sau chiar să întrerupem complet meditația; s-ar putea să ne simțim somnoroși sau că ar fi mai bine să continuăm meditația altădată. În psihologie, acest lucru poartă numele de rezistență. Ne temem să aducem în mintea conștientă trăirile dureroase ascunse adânc în noi, deoarece ne vor face să suferim. Dar dacă am practicat pentru o vreme respirația și zâmbetul conștient, suntem capabili să stăm liniștiți și să ne observăm temerile, fără să facem nimic. Rămânem în contact cu respirația și continuăm să zâmbim, spunând: „Salut, Frică! Uite că ne întâlnim din nou“.

Sunt persoane care practică meditația stând jos multe ore pe zi și nu-și înfruntă niciodată trăirile. Unele dintre ele susțin că trăirile lor nu sunt importante și preferă să-și îndrepte atenția asupra unor subiecte metafizice. Eu nu spun că acestea sunt lipsite de importanță, dar dacă nu le asociem cu problemele noastre reale, meditația nu ne va ajuta prea mult.

Dacă știm cum să trăim fiecare clipă în mod conștient, vom ști ce se petrece cu trăirile și percepțiile noastre în momentul prezent și vom evita astfel formarea unor noduri interne sau consolidarea celor existente în conștiința noastră. Dacă știm cum să ne observăm trăirile, putem să descoperim cauzele nodurilor interne de lungă durată și să le transformăm, chiar și pe cele care au devenit foarte puternice.

Conviețuirea

Când locuim cu o altă persoană, pentru a fi amândoi fericiţi, ar trebui să ne ajutăm reciproc pentru a schimba nodurile interne pe care le producem ca urmare a conviețuirii noastre. Dacă practicăm înțelegerea şi comunicarea cu iubire, ne vom ajuta enorm unul pe celălalt. Fericirea nu este o chestiune individuală. Atunci când celălalt nu este fericit, nici noi nu suntem fericiţi. Transformarea nodurilor celuilalt va contribui la propria noastră fericire. O soție poate crea noduri interne în soțul ei, la fel cum soțul poate crea noduri interne în ea; dacă vor continua astfel, la un moment dat în relația lor nu va mai exista nici un strop de fericire. Prin urmare, de îndată ce un astfel de nod apare, soția, de pildă, trebuie să conştientizeze ce s-a întâmplat. Nu ar trebuie să ignore problema. Trebuie să-şi facă timp să o observe şi, cu ajutorul soțului, să o transforme. Ar putea spune: „Dragul meu, cred că ar fi bine să discutăm despre un conflict pe cale să se nască“. Acest lucru e uşor de făcut când soțul și soția sunt încă într-o stare de spirit bună, fără prea multe noduri.

Cauza principală a oricărui nod intern este lipsa înţelegerii. Dacă percepem neînțelegerea prezentă la momentul apariției unui nod, îl putem dezlega uşor. Practicarea observației atente înseamnă a explora în profunzime pentru a descoperi natura şi cauzele unei probleme. Un beneficiu important al acestei conştientizări este dezlegarea nodurilor interne.

Calitatea

În budism, acest cuvânt se foloseşte pentru a desemna „esența sau caracteristicile unui lucru sau ale unei persoane, adevărata sa natură“. Fiecare persoană are calitatea ei. Dacă vrem să trăim în pace şi fericire cu cineva,

trebuie să-i vedem calitatea acelei persoane. Atunci o vom putea înțelege și relația noastră va fi lipsită de probleme. Vom trăi împreună în pace și fericire.

Când folosim gaze naturale pentru încălzirea locuinței și gătit, cunoaștem calitatea lor. Gazul este periculos și ne poate ucide dacă nu suntem atenți. Dar știm, de asemenea, că avem nevoie de gaz pentru a găti, așadar nu ezităm să-l folosim. Același lucru e valabil și în ceea ce privește curentul electric. Ne putem electrocuta, dar dacă suntem atenți, electricitatea ne este de folos și nu provoacă probleme, întrucât știm câte ceva despre calitatea ei. Așa stau lucrurile și în cazul ființelor umane. Dacă nu știm suficient despre calitatea unui om, s-ar putea să avem probleme. Dar dacă îl cunoaștem îndeajuns de bine, ne putem bucura și ne putem fi de folos unul celuilalt. Secretul este să-i cunoaștem calitatea persoanei. Nu ne putem aștepta să fie perfectă, trebuie să-i înțelegem și părțile mai puțin bune.

Privește-ți mâinile

Am un prieten care este artist. Înainte de a pleca din Vietnam, cu 40 de ani în urmă, ținându-l de mână, mama lui i-a spus: „Când ți-e dor de mine, privește-ți mâinile și mă vei vedea imediat“. Câtă profunzime în aceste cuvinte simple și sincere!

De-a lungul anilor, prietenul meu s-a uitat de multe ori spre mâinile lui. Prezența mamei sale nu este doar de natură genetică. În el se regăsesc spiritul, speranțele și însăși viața ei. Când își privește mâinile, vede miile de generații dinaintea lui și miile de generații de după el. Înțelege că el nu există doar în arborele genealogic de-a lungul timpului, ci și în rețeaua de relații interdependente. Mi-a spus că nu se simte niciodată singur.

Când nepoata mea a venit în vizită vara trecută, i-am propus acest lucru ca subiect de meditație – „privește-ți mâinile“. I-am spus că fiecare pietricică, fiecare frunză, fiecare fluture se află în palma ei.

Părinții

Când mă gândesc la mama mea, nu pot separa imaginea ei de ideea mea despre iubire, deoarece iubirea era ingredientul firesc al vocii ei dulci și blânde. În ziua în care mi-am pierdut mama, am scris în jurnal: „Tocmai s-a produs cea mai mare tragedie din viața mea“. Chiar dacă eram deja adult și trăiam departe de ea, pierderea mamei m-a făcut să mă simt părăsit precum un copil orfan.

Știu că mulți prieteni de-ai mei din Occident nu au aceleași sentimente față de părinții lor. Am auzit multe povești despre părinți care și-au făcut copiii să sufere foarte mult, plantând în sufletul lor numeroase semințe ale suferinței. Dar nu cred că au făcut-o intenționat. Nu voiau să le provoace suferință copiilor lor. Poate că și ei primiseră aceleași semințe de la părinții lor. Semințele se transmit de la o generație la alta; poate că părinții lor le primiseră de la bunici. Majoritatea oamenilor sunt victimele unui mod de viață inconștient, iar meditația, traiul conștient pot pune capăt acestor suferințe, împiedicând transmiterea lor către copiii și nepoții noștri. Putem întrerupe ciclul dacă nu permitem ca aceste semințe să fie transmise copiilor, prietenilor noștri sau oricărei alte persoane.

Un băiat de 14 ani care practica meditația la Plum Village mi-a spus povestea lui. Când avea 11 ani, era foarte furios pe tatăl lui. De fiecare dată când cădea și se lovea, acesta țipa la el. Băiatul și-a jurat că atunci când va deveni adult va fi altfel. Dar anul trecut, când se juca împreună cu alți copii, surioara lui a căzut dintr-un leagăn și s-a julit la un genunchi. Rana sângera, iar băiatul s-a înfuriat peste măsură. A vrut să țipe la ea: „Ce prostie! De ce ai făcut asta?“ Dar și-a dat seama la timp ce se întâmplă. Întrucât practicase respirația și mindfulness, și-a recunoscut furia și n-a acționat sub impulsul ei.

Adulții aveau grijă de sora lui, îi spălau rana și o bandajau; așadar, băiatul s-a îndepărtat încet și a practicat respirația conștientă pentru a-și domoli furia. Dintr-odată, și-a dat seama că era exact ca tatăl lui. Mi-a spus: „Mi-am dat

seama că dacă nu fac ceva cu furia din mine, o voi transmite copiilor mei“. În acelaşi timp, a mai observat ceva. A înţeles că tatăl lui s-ar putea să fi fost o victimă, la fel ca el. Poate seminţele furiei din sufletul tatălui său îi fuseseră transmise de bunici. Era o constatare remarcabilă pentru un băiat de 14 ani, iar asta se întâmpla deoarece practicase mindfulness. „Mi-am spus că trebuie să continui să meditez pentru a-mi transforma furia.“ După câteva luni, furia a dispărut. Atunci a fost capabil să-i ofere tatălui său rodul practicii sale: i-a spus că mai demult era supărat pe el, dar în cele din urmă a înţeles care era problema. A spus că şi-ar dori ca şi tatăl lui să mediteze, pentru a-şi transforma propriile seminţe ale furiei. De obicei credem că părinţii trebuie să-i hrănească pe copii, dar uneori copiii sunt cei care-i ajută pe părinţi să vadă adevărul şi să facă o schimbare.

Când îi privim pe părinţii noştri cu compasiune, adeseori înţelegem că sunt doar nişte victime, care n-au avut şansa să practice mindfulness. Ei nu ştiu să-şi transforme suferinţa interioară. Dar dacă îi privim cu înţelegere, le putem oferi bucurie, pace şi iertare. De fapt, dacă ne uităm cu atenţie, vom descoperi că e imposibil să renunţăm la tot ce ţine de identificarea cu părinţii noştri. Ori de câte ori facem baie sau duş, dacă ne uităm îndeaproape la corpul nostru, ştim că este un dar de la părinţii noştri şi de la părinţii lor. În timp ce ne spălăm fiecare parte a corpului, putem să medităm la natura acestuia şi la natura vieţii înseşi, întrebându-ne: „Cui îi aparţine acest trup? Cine mi-a dat acest trup? Ce anume am primit în dar?“ Dacă medităm în felul acesta, vom descoperi existenţa a trei părţi: cel care oferă, darul şi cel care primeşte. Cei care dăruiesc sunt părinţii noştri; noi suntem continuarea lor şi a strămoşilor noştri. Darul este trupul în sine, iar cel care primeşte suntem noi. Continuând meditaţia în acelaşi mod, vom înţelege mai bine că aceste trei aspecte reprezintă unul şi acelaşi lucru. Toate trei se află în corpul nostru. Când suntem conectaţi în profunzime la clipa prezentă, înţelegem că în noi se află toţi strămoşii noştri şi toate generaţiile viitoare. Prin urmare, vom şti ce e bine şi ce nu – pentru noi înşine, pentru strămoşii noştri, pentru copiii noştri şi copiii lor.

Hrănește semințele sănătoase

Conştiinţa există pe două planuri: ca seminţe şi ca manifestări ale acestor seminţe. Să presupunem că în noi există o sămânţă a furiei. În condiţii favorabile, această sămânţă se poate manifesta ca o energie numită furie. Furia este arzătoare şi ne provoacă multă suferinţă. Când se manifestă sămânţa furiei, ne este foarte greu să simţim bucurie.

De fiecare dată când o sămânţă are ocazia să se manifeste, ea produce alte seminţe de acelaşi fel. Dacă suntem furioşi cinci minute, în tot acest timp, în solul minţii noastre inconştiente se formează şi se depozitează noi seminţe ale furiei. Din acest motiv, trebuie să alegem cu atenţie stilul de viaţă pe care îl trăim şi emoţiile pe care le exprimăm. Când zâmbim, înseamnă că au ieşit la suprafaţă seminţele surâsului şi ale bucuriei. Atâta vreme cât acestea se manifestă, sădim noi seminţe ale zâmbetului şi bucuriei. Dar dacă nu zâmbim mai multă vreme, sămânţa surâsului se ofileşte şi s-ar putea să nu mai fim în stare să zâmbim.

Purtăm în noi multe tipuri de seminţe, şi bune, şi rele. Unele sunt sădite pe parcursul vieţii noastre, iar altele ne-au fost transmise de către părinţi, de strămoşii noştri şi de societate. Într-un grăunte mic de porumb există informaţii despre încolţit şi naşterea frunzelor, florilor şi ştiuleţilor de porumb, transmise de generaţiile anterioare. La rândul lor, corpul şi mintea noastră posedă cunoaşterea transmisă de generaţiile anterioare. Părinţii şi strămoşii noştri ne-au oferit seminţele bucuriei, păcii şi fericirii, dar şi pe cele ale tristeţei, furiei şi multe altele.

De fiecare dată când practicăm conştienţa, sădim seminţe sănătoase şi hrănim seminţele sănătoase aflate deja în noi. Seminţele sănătoase funcţionează asemenea unor anticorpi. Când în fluxul sangvin pătrunde un virus, corpul reacţionează producând anticorpi care înconjoară virusul şi îl transformă. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu seminţele psihologice. Dacă sădim seminţe sănătoase, cu potenţial vindecător, ele se vor ocupa de seminţele negative fără a fi nevoie de intervenţia noastră. Pentru a reuşi, trebuie să cultivăm o rezervă substanţială de seminţe revigorante.

Într-o zi, în satul în care locuiesc, am pierdut un prieten foarte apropiat, un francez care ne-a ajutat foarte mult la crearea Plum Village. A suferit un atac

de cord şi a murit în cursul nopţii. Dimineaţa am aflat despre moartea lui. Era un om fermecător, care ne umplea sufletul de bucurie de fiecare dată când petreceam câteva minute cu el. Simţeam că era pacea şi bucuria întruchipate. În dimineaţa în care am aflat despre moartea lui, am regretat enorm că n-am petrecut mai mult timp cu el.

În noaptea următoare n-am putut dormi. Pierderea unui asemenea prieten bun era foarte dureroasă. A doua zi trebuia să susţin un discurs şi voiam să dorm, aşa că am practicat respiraţia conştientă. Era o noapte friguroasă de iarnă, iar eu stăteam în pat, imaginându-mi copacii superbi din curtea casei mele. Cu ani în urmă, plantasem trei cedri minunaţi, un soi din Himalaya. Copacii sunt acum foarte înalţi, iar în timpul meditaţiei în mers, obişnuiam să mă opresc lângă ei şi să-i îmbrăţişez, inspirând şi expirând în mod conştient. Fără excepţie, cedrii răspundeau întotdeauna îmbrăţişării mele. Prin urmare, stăteam întins în pat, inspirând şi expirând, devenind una cu cedrii şi cu respiraţia. Mă simţeam deja mult mai bine, însă tot nu puteam să dorm. În cele din urmă, am invitat în conştiinţa mea imaginea unei încântătoare copile vietnameze, numită Micuţa Bambus. A venit la Plum Village pe când avea doi ani şi era atât de drăgălaşă, încât toată lumea voia s-o ţină în braţe, mai ales copiii. Pur şi simplu n-o lăsau să meargă pe jos! Acum are şase ani, iar când o ţii în braţe, ai o senzaţie extraordinară de revigorare. Prin urmare, am invitat-o în conştiinţa mea, respirând conştient şi zâmbind imaginii ei. În doar câteva secunde, am adormit buştean.

Fiecare dintre noi are nevoie de o rezervă de seminţe frumoase, sănătoase şi suficient de puternice pentru a ne ajuta în momentele dificile. Uneori, suferinţa este atât de puternică, încât nu suntem în stare să atingem o floare aflată chiar în faţa noastră. În clipa aceea, ştim că avem nevoie de ajutor. Dacă dispunem de o rezervă solidă de seminţe sănătoase, putem invita o parte dintre ele să ne ajute. Dacă ai un prieten foarte apropiat care te înţelege, dacă ştii că atunci când stai alături de el sau ea, chiar fără să spui nimic, te simţi mai bine, poţi invita imaginea sa în conştiinţa ta, ca să respiraţi „împreună“. Această practică simplă îţi va fi de mare ajutor în clipele dificile. Dar dacă nu ţi-ai mai văzut prietenul sau prietena de multă vreme, s-ar putea ca imaginea sa în conştiinţa ta să fie mult prea vagă. Dacă ştii că este singura persoană care te poate ajuta să îţi recapeţi echilibrul şi imaginea sa este deja începţoşată, există un singur lucru de făcut: viziteaz-o, ca să-ţi fie alături nu doar ca o

sămânță, ci și ca o persoană reală.

Dacă o vizitezi, trebuie să știi cum să petreci timpul în mod chibzuit, deoarece nu vei sta prea mult alături de ea. La sosire, așază-te aproape de ea și te vei simți imediat mai puternic. Dar știi că în curând trebuie să te întorci acasă, așa că trebuie să profiți de ocazie pentru a practica prezența în fiecare clipă prețioasă petrecută alături de ea. Prietenul tău te va ajuta să-ți redobândești echilibrul interior, dar acest lucru nu e suficient. Trebuie să-ți recapeți tăria interioară, pentru a te simți bine când vei fi din nou singur. De aceea trebuie să fii pe deplin conștient în timp ce stai jos sau te plimbi alături de el. Dacă te folosești de prezența lui doar pentru a-ți diminua suferința, sămânța imaginii lui nu va deveni suficient de puternică pentru a te susține când te vei întoarce acasă. Pentru a planta semințe capabile să ne vindece și să ne stimuleze, trebuie să fim conștienți tot timpul. Atunci, când vom avea nevoie de ele, ne vor ajuta.

Ce e bine?

Întrebăm adesea: „Care e problema?“ În felul acesta, invităm semințele dureroase ale tristeței să se manifeste. Simțim suferință, furie, depresie – și producem noi semințe ale acestor trăiri. Am fi mult mai fericiți dacă am căuta să rămânem în contact cu semințele sănătoase ale bucuriei din interiorul și din jurul nostru. Trebuie să învățăm să întrebăm: „Ce e bine?“ și să ne conectăm la acele lucruri. În lumea exterioară și în corpul nostru există atâtea emoții, percepții și gânduri sănătoase, vindecătoare, înviorătoare. Dacă ne blocăm, dacă rămânem în temnița tristeței noastre, nu vom putea intra în contact cu aceste elemente pozitive.

Lumea e plină de miracole – cerul albastru, lumina soarelui, ochii unui copil... De pildă, însăși respirația noastră poate fi un fenomen foarte plăcut. Îmi place să mă bucur de respirație în fiecare zi. Dar multe persoane apreciază bucuria de a respira doar atunci când suferă de astm sau au nasul înfundat. Nu e nevoie să așteptăm până când ne îmbolnăvim de astm pentru a

ne bucura de respirație. Conștientizarea aspectelor prețioase ale fericirii este ea însăși o practică a conștienței. Aceste aspecte se găsesc pretutindeni în jur și în interiorul nostru. Ne putem bucura de ele în fiecare clipă a vieții noastre. Astfel ne vom sădi în interior semințele păcii, bucuriei și fericirii, care vor crește și vor deveni puternice. Oriunde și oricând, avem capacitatea de a ne bucura de lumina soarelui, de prezența celor dragi, de miracolul propriei respirații. Nu e nevoie să mergem nicăieri pentru asta. Putem fi în contact cu aceste lucruri chiar acum și aici.

Învinovățirea nu ajută la nimic

Când plantezi salată, dacă aceasta nu crește bine, nu dai vina pe ea. Cauți motivele pentru care nu se dezvoltă cum ar trebui. Poate are nevoie de îngrășământ, de mai multă apă sau de mai puțin soare. În nici un caz nu dai vina pe salată. În schimb, dacă avem probleme cu prietenii noștri sau cu familia, dăm vina pe ei. Însă dacă știm cum să avem grijă de ei, vor crește bine, asemenea salatelor. Învinovățirea nu are nici un efect pozitiv; același lucru e valabil și în ceea ce privește încercarea de a-i convinge pe ceilalți folosind argumente raționale. Vorbesc din proprie experiență. Învinovățirea, raționamentul și argumentele nu folosesc la nimic; singura care funcționează este înțelegerea. Dacă înțelegi și arăți că ai înțeles, atunci poți iubi – și situația se va schimba. Într-o zi, am ținut o conferință la Paris despre cât este de important să nu dai vina pe salată. După conferință, practicam singur meditația în mers și, când am cotit după o clădire, am auzit o fetiță de opt ani spunându-i mamei sale: „Mami, nu uita să mă uzi. Eu sunt lăptuca ta“. Am fost foarte impresionat că fetița înțelesese pe deplin punctul meu de vedere. Apoi am auzit răspunsul mamei sale: „Da, fetițo, iar eu sunt lăptuca ta. Așa că te rog să nu uiți nici tu să mă uzi“. Minunat! Mama și fiica practicau împreună.

Înțelegerea

Înțelegerea și iubirea nu sunt două lucruri distincte, ci unul și același. Să presupunem că fiul tău se trezește într-o dimineață și observă că s-a făcut târziu. Decide să-și trezească sora mai mică, pentru ca aceasta să aibă suficient timp să ia micul dejun înainte de a pleca la școală. Însă ea e morocănoasă și, în loc să-i mulțumească fiindcă a trezit-o, se răstește la el: „Taci din gură! Lasă-mă în pace!“ și îl lovește. Mai mult ca sigur băiatul se va supăra, spunându-și: „Eu am trezit-o frumos, iar ea dă în mine?“ Vrea să meargă la bucătărie să-ți spună ce s-a întâmplat sau poate chiar să o lovească la rândul lui.

Însă își amintește că în noaptea aceea sora lui a tușit foarte mult și își dă seama că s-ar putea să fie bolnavă. Poate s-a purtat foarte urât fiindcă e răcită și nu se simte bine. În clipa aceea, băiatul înțelege și toată supărarea lui dispare. Când înțelegem, nu mai putem face altceva decât să iubim. Nu ne putem supăra. Pentru a ne dezvolta capacitatea de înțelegere, trebuie să privim toate ființele vii cu compasiune. Când înțelegem, n-avem cum să nu iubim. Iar atunci când iubim, e firesc să ne comportăm într-un mod care alină suferința celorlalți.

Iubirea adevărată

Trebuie să înțelegem cu adevărat persoana pe care vrem să o iubim. Dacă iubirea noastră nu este decât o dorință de a poseda, nu este de fapt iubire. Dacă ne gândim doar la noi înșine, dacă ne cunoaștem doar propriile nevoi și ignorăm nevoile celuilalt, nu putem iubi. Trebuie să privim în profunzime pentru a vedea și a înțelege nevoile, aspirațiile și suferințele persoanei pe care o iubim. Acesta este fundamentul iubirii adevărate. Atunci când îl înțelegi cu adevărat pe celălalt, e imposibil să nu-l iubești.

Din când în când, așază-te lângă persoana iubită, ia-o de mână și întreab-o: „Dragul meu/draga mea, oare te înțeleg suficient de bine? Sau te fac să suferi? Spune-mi, te rog, ca să pot învăța să te iubesc așa cum ar trebui. Nu vreau să-ți provoc suferință. Dacă te fac să suferi, te rog să-mi spui, ca să te pot iubi mai bine, ca să te fac fericit(ă)“. Dacă tonul vocii tale transmite că dorești cu adevărat să-l înțelegi pe celălalt, e posibil ca acesta să înceapă să plângă. Este un semn bun, întrucât înseamnă că ușa înțelegerii se deschide și totul redevine posibil.

Poate că un tată nu are timp sau nu are suficient curaj să-i pună fiului său o asemenea întrebare. În aceste condiții, iubirea dintre ei nu va fi atât de profundă pe cât ar putea fi. Avem nevoie de curaj pentru a pune astfel de întrebări; altminteri, cu cât iubim mai mult, cu atât riscăm mai mult să-i distrugem pe cei cărora încercăm să le dăruim iubire. Iubirea adevărată are nevoie de înțelegere. Dacă îi oferim înțelegere, persoana iubită va înflori cu siguranță.

Meditația asupra compasiunii

Iubirea este o stare mentală care îi oferă celuilalt pace, bucurie și fericire. Compasiunea este o stare mentală care îi dizolvă suferința celuilalt. Toți purtam în noi semințele iubirii și ale compasiunii – și putem dezvolta aceste extraordinare surse de energie. Putem cultiva iubirea necondiționată, care nu așteaptă nimic în schimb și, prin urmare, nu duce la anxietate și amărăciune.

Esența iubirii și a compasiunii este înțelegerea – capacitatea de a recunoaște suferința fizică, materială și psihică a celorlalți, capacitatea de a ne pune în situația altcuiva. Pătrundem în interiorul corpului, al trăirilor și al nodurilor mentale – și suntem martori la suferința lui. Observarea superficială din exterior nu este suficientă pentru a le percepe suferința. Trebuie să ne identificăm cu obiectul observației noastre. Când suntem în contact cu suferința celuilalt, în noi ia naștere un sentiment de compasiune. Compasiunea înseamnă, literalmente, „a suferi alături de“.

Pentru început, vom alege ca obiect al meditației noastre pe cineva care trece prin suferințe fizice sau materiale, o persoană slabă sau care se îmbolnăvește ușor, săracă sau oprimată ori lipsită de apărare. Acest tip de suferință este ușor de perceput. După aceea putem încerca să intrăm în contact cu forme mai subtile de suferință. Uneori, celălalt nu pare să sufere deloc, însă s-ar putea să observăm anumite dureri care și-au lăsat amprenta asupra lui într-un mod subtil. Chiar și persoanele care se bucură de un confort material considerabil pot suferi. Observăm în profunzime persoana care reprezintă obiectul meditației noastre asupra compasiunii, atât în timpul meditației șezând, cât și atunci când suntem în contact cu persoana respectivă. Trebuie să ne acordăm răgazul să intrăm profund în contact cu suferința sa. Continuăm s-o observăm până când în noi ia naștere compasiunea, pătrunzându-ne întreaga ființă.

Când practicăm observația profundă, rodul meditației noastre se va transforma în mod firesc într-o acțiune. Nu vom spune doar „Îl iubesc foarte mult“, ci și „Voi face în așa fel încât să sufere mai puțin“. Compasiunea este cu adevărat prezentă atunci când îi putem alina în mod eficient suferința celuilalt. Trebuie să găsim moduri de a ne dezvolta și exprima compasiunea. Când intrăm în contact cu celălalt, gândurile și acțiunile noastre trebuie să exprime această compasiune, chiar dacă persoana în cauză spune și face lucruri greu de acceptat. Exersăm în acest fel până când devine limpede că iubirea noastră nu mai depinde de comportamentul celuilalt. Atunci compasiunea noastră este fermă și autentică. Noi înșine ne simțim mai bine, iar persoana care a constituit obiectul meditației noastre va începe la rândul ei să se simtă mai bine. Datorită compasiunii noastre, suferința ei se va reduce treptat, iar viața ei va deveni mai intensă și mai plină de bucurie.

De asemenea, putem medita asupra suferinței celor care ne fac să suferim. Fără îndoială, toți cei care ne-au cauzat suferință suferă la rândul lor. Tot ce avem de făcut este să ne urmărim respirația și să privim în profunzime: suferința celuilalt ni se va dezvălui în mod firesc. Dificultățile și tristețile sale pot fi cauzate, parțial, de nepriceperea părinților săi în copilărie. Iar înșiși părinții lui au fost, probabil, la rândul lor victimele propriilor părinți. Suferința s-a transmis din generație în generație, renăscând în persoana sa. Dacă înțelegem acest lucru, nu vom mai da vina pe ea fiindcă ne-a făcut să suferim, întrucât știm că este la rândul ei o victimă. A privi în profunzime

înseamnă a înțelege. Odată ce înțelegem motivele pentru care cineva se poartă urât cu noi, resentimentele noastre față de el vor dispărea și vom dori ca el să sufere mai puțin. Ne vom simți detașați și ușori; vom putea chiar să zâmbim. Prezența celuilalt nu este necesară pentru reconciliere. Când privim în profunzime, ne împăcăm cu noi înșine, iar atunci, pentru noi, problema nu mai există. Mai devreme sau mai târziu, celălalt va observa atitudinea noastră și se va bucura de prospețimea iubirii care se revarsă în mod firesc din inima noastră.

Meditația asupra iubirii

Starea mentală de iubire aduce pace, bucurie și fericire, nouă și celorlalți. Observația atentă este elementul care hrănește arborele înțelegerii, iar compasiunea și iubirea reprezintă cele mai frumoase flori ale acestuia. Când dobândim starea mentală de iubire, trebuie să ne îndreptăm spre acela care a constituit obiectul observației noastre atente, pentru ca iubirea să nu fie doar imaginară, ci o sursă de energie având un efect real în lume. Meditația iubirii nu presupune doar să stăm în liniște și să vizualizăm cum iubirea noastră se răspândește în spațiu, asemenea unor unde sonore sau de lumină. Sunetul și lumina pot pătrunde oriunde, la fel ca iubirea și compasiunea. Dar dacă iubirea noastră este pură imaginație, atunci nu va avea nici un efect real. Doar în viața noastră de zi cu zi, în contact cu ceilalți, ne putem da seama dacă iubirea noastră este cu adevărat prezentă și cât este de stabilă. Dacă iubirea este reală, se va manifesta în viața de zi cu zi, în felul în care interacționăm cu ceilalți oameni și cu lumea.

Sursa iubirii se află adânc în noi – și îi putem ajuta pe cei din jur să fie fericiți. O vorbă, un gest sau un gând poate să aline suferința altuia și să-i aducă bucurie. Un singur cuvânt poate să ofere încurajare și încredere, să distrugă îndoială, să prevină o greșeală, să contribuie la reconcilierea unui conflict sau să deschidă ușile către libertate. Un singur gest poate salva viața unei persoane sau o poate ajuta să profite de o ocazie deosebită. Un singur gând este capabil de același lucru, întrucât gândurile conduc întotdeauna la

cuvinte și acțiuni. Dacă în inima noastră este iubire, fiecare gând, fiecare vorbă și fiecare gest pot înfăptui un miracol. Deoarece înțelegerea reprezintă însuși fundamentul iubirii, vorbele și faptele născute din iubire sunt întotdeauna de folos.

Meditația îmbrățișării

Îmbrățișările sunt un minunat obicei occidental, iar noi, orientalii, dorim să-l îmbogățim cu practica respirației conștiente. Când îți îmbrățișezi copilul, mama, soțul sau un prieten, dacă inspiri și expiri în mod conștient de trei ori, fericirea ta va fi de cel puțin zece ori mai mare.

Dacă nu te poți concentra și te gândești la alte lucruri, îmbrățișarea ta va fi superficială și s-ar putea să nu te bucuri prea mult de ea. Prin urmare, când îți îmbrățișezi copilul, prietenul sau partenerul, îți recomand ca mai întâi să inspiri și expiri în mod conștient și să revii în momentul prezent. Apoi, în timp ce ții persoana în brațe, respiră conștient de trei ori – și te vei bucura astfel de îmbrățișare mai mult ca oricând.

Am practicat meditația îmbrățișării într-o tabără pentru psihoterapeuți din Colorado, iar un participant, când s-a întors acasă în Philadelphia, și-a îmbrățișat soția la aeroport așa cum nu o mai îmbrățișase niciodată. Prin urmare, soția lui a participat la următoarea noastră întâlnire din Chicago.

E nevoie de timp pentru a ne obișnui cu acest tip de îmbrățișare. Dacă ai senzația unui gol interior, poate vei simți nevoia să-l bați ușor pe spate pe prietenul pe care îl îmbrățișezi pentru a-i dovedi că ești acolo. Dar este suficient să respiri conștient – și, dintr-odată, totul va deveni cât se poate de real. Voi doi veți exista cu adevărat în momentul prezent. S-ar putea să fie unul dintre cele mai frumoase momente din viața ta.

Să presupunem că fiica ta vine la tine. Dacă nu ești cu adevărat acolo – dacă te gândești la trecut, îți faci griji cu privire la viitor ori ești posedat de furie

sau de teamă – copilul nu va exista cu adevărat pentru tine, deşi stă chiar în faţa ta. Va fi asemenea unei fantome – la fel ca tine. Dacă vrei să fii cu adevărat alături de ea, trebuie să revii în momentul prezent. Respirând conştient, unificându-ţi corpul şi mintea, redevii o persoană reală. Iar când devii real, la fel se întâmplă şi cu fiica ta. Este o prezenţă extraordinară, iar în clipa aceea devine posibilă o întâlnire reală cu viaţa. Dacă îţi îmbrăţişezi fiica şi respiri conştient, vei simţi cu adevărat cât de preţioasă este prezenţa ei – şi cât de preţioasă e viaţa.

Investește în prieteni

Chiar dacă avem o mulţime de bani în cont, suferinţa noastră ne poate răpune foarte uşor. Prin urmare, o metodă mult mai bună de a ne simţi în siguranţă este să investim în prieteni, să ne facem prieteni adevăraţi. Astfel vom avea parte de sprijin în momentele dificile.

Graţie sprijinului plin de iubire pe care ni-l oferă ceilalţi, putem intra în legătură cu sursele de prospeţime şi vindecare din interiorul şi din jurul nostru. Dacă avem o comunitate solidă de prieteni, suntem foarte norocoşi. Pentru a crea o astfel de comunitate, mai întâi trebuie să devenim un element de nădejde în cadrul ei. După aceea îi putem ajuta pe alţii să devină membri ai comunităţii. În acest fel, ne vom construi propria reţea de prieteni. Prietenii şi comunitatea noastră constituie o investiţie, unul dintre cele mai importante bunuri ale noastre. Ei ne pot încuraja şi ajuta în clipele dificile; de asemenea, ne putem împărtăşi cu ei bucuria şi fericirea.

Bucuria de a-ți îmbrățișa nepoții

Știm cu toții că vârstnicii sunt foarte triști atunci când trebuie să trăiască

separat de copiii şi de nepoţii lor. Este un aspect specific occidental care nu-mi place. În ţara mea, oamenii în vârstă au dreptul de a locui împreună cu tinerii. Bunicii sunt cei care le spun poveşti nepoţilor. Când îmbătrânesc, pielea lor devine rece şi ridată, aşa că pentru ei e o mare bucurie să ţină în braţe o făptură caldă şi fragilă, cum este un nepot. Bucuria lor cea mai mare este să aibă un nepot pe care să-l ia în braţe. Visează la asta zi şi noapte, iar când aud că fiica sau nora este însărcinată, sunt extrem de fericiţi. În ziua de azi, bătrânii sunt nevoiţi să meargă la un azil pentru a trăi alături de alţi oameni la fel ca ei. O dată pe săptămână, primesc o scurtă vizită din partea celor tineri, iar după aceea se simt şi mai trişti. Trebuie să găsim o cale pentru ca tinerii şi vârstnicii să trăiască din nou împreună. Asta ne va face pe toţi foarte fericiţi.

O comunitate a traiului conştient

Fundaţia unei comunităţi fericite este o viaţă cotidiană plină de bucurie. La Plum Village, copiii sunt în centrul atenţiei. Fiecare adult are responsabilitatea de a-i ajuta pe copii să fie fericiţi, deoarece ştie că fericirea lui depinde de fericirea copiilor.

Pe când eram copil, familiile erau mai mari. În aceeaşi casă conviețuiau părinţi, veri, unchi, mătuşi, bunici şi copii. Casele erau înconjurate de copaci de care atârnau hamacuri şi organizam picnicuri. Pe vremea aceea, oamenii nu aveau multe dintre problemele cu care ne confruntăm astăzi. În prezent, familiile sunt foarte restrânse – mama, tatăl şi unul sau doi copii. Când părinţii au o problemă, întreaga familie este afectată. Copiii simt atmosfera încărcată chiar dacă aceştia încearcă să se ascundă în baie. E posibil ca în ei să se dezvolte seminţele suferinţei şi să nu fie niciodată fericiţi. Înainte, când mama şi tatăl aveau probleme, copiii se puteau refugia la o mătuşă, un unchi sau un alt membru al familiei. Aveau pe cineva care să-i susţină, iar atmosfera nu era atât de ameninţătoare.

În opinia mea, comunităţile traiului conştient, unde putem apela la o reţea de

„mătuşi, unchi şi veri“, ar putea înlocui familiile extinse de odinioară. Fiecare dintre noi simte nevoia să aparţină unui asemenea loc, unde fiecare element al peisajului, sunetul clopotelor şi chiar clădirile ne amintesc să revenim în momentul prezent. Îmi imaginez că într-o zi vor exista centre de practică minunate, unde se vor organiza întâlniri în mod regulat, pentru indivizi şi familii care vor să învețe și să practice arta vieții conștiente.

Oamenii care locuiesc în asemenea centre vor transmite pace şi prospețime – roadele traiului conştient. Vor fi asemenea unor copaci superbi, iar vizitatorii vor dori să vină şi să stea la umbra lor. Chiar dacă nu-i vor putea vizita, va fi suficient să se gândească la ei și să zâmbească pentru a fi cuprinşi de liniște și fericire.

Ne putem însă transforma familia într-o comunitate ce practică armonia şi traiul conştient. Putem să practicăm împreună respiraţia şi zâmbetul conştient, să bem ceai savurând clipa prezentă. Dacă avem un clopot, acesta va face şi el parte din comunitatea noastră, întrucât ne ajută să practicăm. Dacă avem o pernă de meditaţie, ea face la rândul ei parte din comunitatea noastră, la fel ca multe alte lucruri care ne ajută să practicăm starea de mindfulness, cum ar fi aerul pe care-l respirăm. Dacă locuim în apropierea unui parc sau râu, putem practica acolo meditaţia în mers. Toate aceste eforturi ne ajută să creăm o comunitate la noi acasă. Din când în când, putem invita câte un prieten să ni se alăture. E mult mai uşor să practici mindfulness într-o comunitate.

Prezența implicată

Când eram în Vietnam, multe dintre satele noastre erau bombardate. Împreună cu fraţii şi surorile mele călugări, trebuia să decidem ce era de făcut. Să continuăm să practicăm în mânăstiri sau să părăsim sălile de meditaţie pentru a-i ajuta pe oamenii afectaţi de bombardamente? După o reflecţie atentă, am decis să facem ambele lucruri – să-i ajutăm pe oameni şi să o facem în mod conştient. I-am spus budism implicat. Odată ce ai observat

care este situația, trebuie să te implici. Altminteri ce rost are să observi?

Trebuie să fim conștienți de problemele reale ale lumii. Astfel vom ști ce trebuie să facem și ce nu pentru a fi de ajutor. Dacă rămânem conștienți de respirație și continuăm să zâmbim, chiar și în împrejurările cele mai dificile, mulți oameni, animale și plante vor beneficia de modul nostru de a trăi. Îi oferi Mamei Natură un masaj ori de câte ori o atingi cu tălpile tale? Sădești semințele bucuriei și ale păcii? Eu încerc să fac asta la fiecare pas și știu că ea apreciază foarte mult. Pacea începe în noi. Mergem mai departe?

PARTEA A III-A

Pacea este în fiecare pas pe care îl faci

Interexistența

Dacă ești poet, cu siguranţă vei vedea un nor plutind în această foaie de hârtie. Fără nori, n-ar exista ploaia; fără ploaie, n-ar mai creşte copacii; iar fără copaci, n-am putea produce hârtie. Norul este esenţial pentru existenţa hârtiei. În absenţa lui, foaia de hârtie n-ar exista. Prin urmare, putem spune că norul şi hârtia interexistă. Acest cuvânt nu se găseşte în dicţionar, l-am inventat eu.

Dacă privim şi mai profund foaia de hârtie, vom vedea în ea lumina soarelui. De fapt, nimic nu poate creşte fără soare. Prin urmare, ştim că lumina soarelui este prezentă în această foaie. Hârtia şi lumina interexistă. Dacă privim în continuare, îl vom vedea pe tăietorul de lemne care a tăiat copacul şi l-a dus la fabrică pentru a fi transformat în hârtie. De asemenea, vom vedea grâul. Ştim că tăietorul de lemne nu poate exista fără pâinea de zi cu zi şi, prin urmare, grâul care s-a transformat în pâine există la rândul său în această foaie de hârtie. Acolo se află şi părinţii tăietorului de lemne. Din această perspectivă, înţelegem că foaia de hârtie nu poate exista fără toate lucrurile de mai sus.

Dacă mergem şi mai departe, ne vom vedea şi pe noi în această foaie de hârtie. Nu e greu de înţeles de ce, fiindcă atunci când ne uităm la foaie, aceasta face parte din percepţia noastră. Mintea ta se află în foaia de hârtie – şi a mea la fel. Prin urmare, putem spune că totul se află în această foaie. Nu putem identifica un lucru care nu se află acolo; regăsim în ea timpul, spaţiul, pământul, ploaia, mineralele din sol, lumina soarelui, norii, râul, căldura. Totul coexistă în această foaie de hârtie. De aceea cred că dicţionarul ar trebui să conţină verbul „a interexista“. E imposibil să existăm doar noi şi atât. Existenţa noastră se împleteşte cu existenţa tuturor celorlalte lucruri. Această foaie de hârtie există deoarece toate celelalte există.

Să presupunem că încercăm să readucem un element la sursa lui. De pildă, să încercăm să readucem lumina la soare. Crezi că atunci ar mai exista această foaie de hârtie? Nu. Nimic nu poate exista fără lumina soarelui. Dacă îl

readucem pe tăietorul de lemne la părinţii lui, foaia de hârtie nu va mai fi. Realitatea este că foaia de hârtie este alcătuită numai din elemente care nu reprezintă hârtie. Iar dacă readucem aceste elemente la sursa lor, existenţa hârtiei nu va mai fi posibilă. În lipsa elementelor care nu reprezintă hârtia, precum mintea, tăietorul de lemne, lumina soarelui şi aşa mai departe, nu ar mai exista hârtie. Oricât ar fi de subţire, foaia de hârtie cuprinde tot universul.

Flori și gunoaie

Imoral sau pur. Murdar sau curat. Acestea sunt concepte pe care le creăm în mintea noastră. Un trandafir minunat, pe care tocmai l-am tăiat şi l-am pus într-o vază, este pur. Miroase foarte bine şi e proaspăt. Un tomberon de gunoi este exact opusul. Miroase oribil şi e plin de mizerii. Dar aceasta este o perspectivă superficială. Dacă privim mai departe, vom vedea că în doar cinci-șase zile, trandafirul va deveni o parte din gunoi. De fapt, nici nu e nevoie să aşteptăm cinci zile ca să vedem asta. Dacă ne uităm la trandafir în profunzime, putem observa asta chiar acum. Iar dacă ne uităm la tomberonul de gunoi, vom şti că în câteva luni conţinutul său se poate transforma în nişte legume delicioase şi poate chiar într-un trandafir. Dacă eşti un grădinar priceput, când priveşti trandafirul, vei vedea gunoiul, iar când priveşti gunoiul, vei vedea trandafirul. Trandafirul şi gunoiul interexistă. Fără trandafir, nu există gunoi, iar fără gunoi, nu există trandafir. Trandafirul şi gunoiul au nevoie unul de celălalt. Sunt la acelaşi nivel. Gunoiul este la fel de important precum trandafirul. Dacă analizăm în profunzime conceptele de murdărie şi puritate, revenim la conceptul de interexistenţă.

În Manila sunt multe prostituate tinere, iar unele au doar 14 sau 15 ani. Sunt foarte nefericite. Nu au vrut să fie prostituate, însă provin din nişte familii sărace şi au mers la oraş pentru a găsi ceva de lucru, cum ar fi vânzătoare ambulante, pentru a câştiga nişte bani pe care să-i trimită acasă. Firește, acest lucru nu se întâmplă doar la Manila, ci şi în Ho Şi Min, Vietnam, la New York şi la Paris. După doar câteva săptămâni petrecute în oraş, o fată vulnerabilă poate fi convinsă de un individ deştept să lucreze pentru el şi să

câştige poate de o sută de ori mai mult decât ar câştiga ca vânzătoare. Deoarece este foarte tânără şi nu ştie prea multe despre viaţă, fata acceptă şi devine prostituată. Din clipa aceea, se simte murdară, dezgustătoare, iar acest lucru îi provoacă o suferinţă teribilă. Când se uită la alte tinere „de familie bună“, îmbrăcate elegant, se simte mizerabil, iar acest sentiment de josnicie devine pentru ea un adevărat infern.

Dar dacă s-ar privi în profunzime pe ea însăşi şi situaţia în care se află, ar înţelege că este aşa cum este întrucât alţi oameni sunt aşa cum sunt. De ce se simte mândră o fată „de familie bună“? Prostituata se simte nevoită să-şi ducă viaţa ca o prostituată din cauza stilului de viaţă al „familiilor bune“. Nimeni nu are mâinile curate. Nimeni nu poate afirma că viaţa celorlalţi nu îl priveşte. Fata din Manila este aşa cum este întrucât noi suntem aşa cum suntem. Văzând viaţa unei tinere prostituate, vedem vieţile tuturor celor care nu sunt prostituate. Iar văzându-le pe cele care nu sunt prostituate şi văzând felul în care ne trăim noi viaţa, vedem prostituata. Toate lucrurile sunt interconectate.

Haide să ne gândim puţin la bogăţie şi sărăcie. Societatea înstărită şi cea defavorizată interexistă. Bogăţia uneia dintre ele se bazează pe sărăcia celeilalte. „Acest lucru este aşa deoarece acel lucru este astfel.“ Bogăţia este alcătuită din elemente ce nu reprezintă bogăţia, iar sărăcia este alcătuită din elemente ce nu reprezintă sărăcia. La fel se întâmplă şi cu foaia de hârtie. Prin urmare, trebuie să avem grijă să nu ne blocăm în concepte. În realitate, orice lucru le conţine pe toate celelalte. Nu putem să existăm pur şi simplu, ci doar să interexistăm. Suntem răspunzători de tot ce se întâmplă în jur.

Tânăra se poate elibera de suferinţa ei doar dacă priveşte din perspectiva interexistenţei. Doar astfel va înţelege că poartă povara întregii lumi. Ce altceva i-am putea oferi? Privindu-ne pe noi în profunzime, o vedem pe ea – şi vom simţi suferinţa ei şi suferinţa întregii lumi. Doar atunci vom putea fi cu adevărat de ajutor.

Cultivarea păcii

Dacă Pământul ar fi trupul tău, ai simți numeroasele zone care-i provoacă suferință. Războaiele, oprimarea politică și economică, foametea și poluarea provoacă o sumedenie de probleme în multe locuri. În fiecare zi, sunt copii care își pierd vederea din cauza malnutriției, răscolind deznădăjduiți prin munți de gunoaie după câteva resturi de mâncare. Sunt adulți care mor încet în închisori fiindcă au încercat să se opună violenței. Râurile seacă, iar aerul devine din ce în ce mai greu de respirat. Deși cele două superputeri încep să aibă o atitudine mai prietenoasă, încă mai dispun de suficiente arme nucleare pentru a distruge planeta de câteva zeci de ori.

Mulți oameni sunt conștienți de suferințele din lume; inimile lor sunt pline de compasiune. Știu ce au de făcut și se implică în activități politice, sociale și legate de mediul înconjurător în încercarea de a schimba situația. Dar după o perioadă de implicare intensă, s-ar putea să se simtă descurajați dacă le lipsește tăria necesară pentru a susține o viață bazată pe acțiune. Tăria autentică nu se găsește în putere, bani sau arme, ci într-un sentiment profund de pace interioară.

Practicând starea de mindfulness în fiecare clipă a vieții noastre, putem cultiva pacea interioară. Cu claritate, hotărâre și răbdare – roadele meditației – putem să susținem o viață bazată pe acțiune și să devenim instrumente reale ale păcii. Am văzut această pace la oameni din diverse domenii religioase și culturale, care își investesc timpul și energia pentru a-i proteja pe cei slabi, luptându-se pentru dreptate socială, căutând să reducă prăpastia dintre bogați și săraci, oprind cursa înarmării, luptând împotriva discriminării și cultivând iubirea și înțelegerea în întreaga lume.

Nondualitatea

Când vrem să înțelegem un lucru, nu este suficient să rămânem în exterior și să-l observăm. Trebuie să pătrundem în profunzimea lui și să fim una cu el

pentru a-l înțelege cu adevărat. Dacă vrem să înțelegem o persoană, trebuie să simțim ceea ce simte ea, să suferim și să ne bucurăm odată cu ea. A înțelege ceva înseamnă a-l apuca și a fi una cu el. Nu există o altă cale. În budism, acest tip de înțelegere este numit nondualitate.

Cu 15 ani în urmă, am lucrat cu un comitet pentru orfani, victime ale războiului din Vietnam. Asistenții sociali au trimis din Vietnam documente constând din foi cu o fotografie mică a copilului într-un colț, unde erau menționate numele, vârsta și situația orfanului. Sarcina mea era să traduc documentele din vietnameză în franceză pentru a căuta sponsori, astfel încât copiii să aibă parte de hrană și de cărți pentru școală, precum și să fie repartizați într-o familie, la o mătușă, un unchi sau la un bunic. Apoi comitetul din Franța avea să trimită bani acelui membru din familie pentru a-l ajuta să aibă grijă de copil.

În fiecare zi contribuiam la traducerea a circa 30 de aplicații. Cum procedam? Nu citeam documentul. Pur și simplu mă uitam la fotografia copilului. De obicei, după doar 30–40 de secunde, deveneam una cu copilul. Apoi luam stiloul și traduceam cuvintele din document pe o altă foaie. După aceea îmi dădeam seama că nu eu fusesem cel care tradusese documentul; traducerea fusese realizată de copil și de mine, care devenisem una. Privindu-i chipul, mă simțeam inspirat, mă identificam cu copilul și traduceam împreună. Este un proces cât se poate de natural. Nu e nevoie să practici meditații în mod susținut pentru a fi capabil de acest lucru. Pur și simplu privești, îți dai voie ție însuți să exiști, devii una cu copilul – și copilul devine una cu tine.

Vindecarea rănilor de război

Dacă Statele Unite ar fi avut viziunea nondualității în ceea ce privește Vietnamul, n-ar fi existat atâtea pagube în ambele țări. Războiul continuă să-i afecteze atât pe americani, cât și pe vietnamezi. Dacă suntem atenți, vom vedea că încă mai avem de învățat din războiul din Vietnam.

Anul trecut am susţinut un seminar excepţional cu veteranii războiului din Vietnam din America. A fost dificil, deoarece mulţi dintre noi nu ne puteam elibera de durere. Un domn mi-a spus că în Vietnam a pierdut 417 oameni într-o singură bătălie, într-o singură zi. 417 bărbaţi au pierit în luptă, iar el a trebuit să trăiască mai mult de 15 ani cu această amintire. O altă persoană mi-a spus că, din furie şi dorinţă de răzbunare, a luat viaţa copiilor dintr-un sat, după care şi-a pierdut orice urmă de pace sufletească. De atunci n-a mai fost în stare să stea singur într-o cameră cu copii. Există multe tipuri de suferinţe – şi toate ne pot împiedica să fim în contact cu lumea nonsuferinţei.

Trebuie să ne ajutăm unii pe alţii să fim în legătură. Un soldat mi-a spus că la acest seminar, pentru prima dată în ultimii 15 ani, s-a simţit în siguranţă într-un grup de oameni. Timp de 15 ani, nu reuşise să înghită mâncare solidă decât cu foarte mare greutate. Putea să bea doar suc şi să mănânce câteva fructe. Era complet închis în sine, nu putea comunica. Dar după trei sau patru zile de practică, a început să se deschidă şi să stea de vorbă cu oamenii. Pentru a ajuta o asemenea persoană să intre din nou în contact cu lumea, trebuie să-i oferi foarte multă bunăvoinţă şi iubire. În timpul seminarului, am practicat respiraţia şi zâmbetul conştient, încurajându-ne unii pe alţii să regăsim floarea din noi, să regăsim copacii şi cerul albastru care ne protejează.

Luam micul dejun în tăcere. Mâncam aşa cum mâncam eu prăjitura din copilărie. Asta era practica noastră – păşeam în mod conştient pentru a atinge Pământul, respiram conştient pentru a atinge aerul şi priveam ceaiul în profunzime pentru a fi una cu el. Stăteam împreună, respiram împreună, mergeam împreună şi încercam să învăţăm din experienţa noastră din Vietnam. Veteranii au câte ceva de transmis naţiunii lor despre cum ar trebui abordate alte posibile probleme – probleme care nu par foarte diferite de războiul din Vietnam. Trebuie să învăţăm ceva din suferinţele noastre.

Avem nevoie de viziunea interexistenţei; aparţinem unii altora. Nu putem tăia realitatea în bucăţi. Binele cuiva este binele altcuiva, aşa că trebuie să colaborăm. Fiecare parte este „partea noastră“; nu există parte adversă. Datorită experienţei lor, veteranii sunt la fel ca flacăra unei lumânări care luminează rădăcinile războiului şi calea către pace.

Soarele – inima mea

Știm că dacă inima noastră încetează să mai bată, fluxul vieţii se opreşte; de aceea ne preţuim inima foarte mult. Însă rareori ne facem timp să observăm că există şi alte lucruri, în afara noastră, esenţiale pentru a supravieţui. Priveşte sfera imensă de lumină pe care o numim soare. Dacă strălucirea lui s-ar opri şi viaţa noastră s-ar opri la rândul ei. De aceea putem spune că soarele este a doua noastră inimă – o inimă aflată în afara corpului nostru. Această „inimă“ imensă oferă tuturor formelor de viaţă de pe Pământ căldura necesară existenţei. Plantele trăiesc graţie soarelui. Frunzele lor absorb energia solară, împreună cu dioxidul de carbon din aer, ca să producă hrană pentru copac, floare sau plancton. Iar noi şi celelalte animale trăim datorită plantelor. Astfel, toate vieţuitoarele – oamenii, animalele şi plantele – se hrănesc cu lumina soarelui, direct şi indirect. Nu putem descrie nici pe departe toate efectele soarelui, ale acestei inimi extraordinare din afara corpului nostru.

Corpul nostru nu se limitează la ceea ce se află sub piele. Este mult mai vast. Cuprinde chiar şi stratul de aer din jurul Pământului – deoarece dacă atmosfera ar dispărea, fie şi doar pentru o clipă, viaţa noastră s-ar sfârşi. În Univers nu există nici un fenomen care să nu aibă legătură cu noi – de la o pietricică din adâncul oceanului la o galaxie aflată la milioane de ani lumină. Walt Whitman a spus: „Cred că un fir de iarbă nu-i mai prejos decât o stea care-şi urmează calea (...)“* Aceste cuvinte nu sunt pură filosofie. Ele vin din adâncul sufletului său. După cum spunea: „Sunt imens, conţin mulţimi“.

A privi în profunzime

Pentru a vedea, trebuie să privim în profunzime. Când un înotător se bucură de apa limpede a unui râu, ar trebui să se poată simţi una cu râul. Într-o zi, în timpul uneia dintre primele mele vizite în Statele Unite, am luat prânzul la

Universitatea Boston cu niște prieteni și mi-am coborât privirea către râul Charles. Nu mai fusesem acasă de multă vreme, iar când am văzut râul, mi s-a părut extraordinar de frumos. Prin urmare, mi-am lăsat prietenii și m-am dus la râu ca să mă spăl pe față și să-mi cufund picioarele în apă, așa cum făceam în țara mea. Când m-am întors, unul dintre profesori mi-a spus: „E foarte periculos ce ai făcut. Ți-ai clătit gura cu apă din râu?“ „Da“, i-am răspuns. Imediat el mi-a zis: „Ar trebui să mergi la un medic să-ți facă o injecție“.

Am fost șocat. Nu știam că râurile din America sunt atât de poluate. Unele dintre ele poartă numele de „râuri moarte“. În țara noastră, râurile se umplu uneori de noroi, dar nu de materiale toxice. Cineva mi-a spus că Rinul din Germania conține atâtea substanțe chimice, încât s-ar putea developa fotografii în el. Dacă vrem să ne bucurăm în continuare de râurile noastre – să înotăm în ele, să ne plimbăm pe malul lor sau chiar să bem apă din ele – trebuie să adoptăm perspectiva nondual㠠. Trebuie să medităm asupra faptului de a fi una cu râul, pentru a simți în noi înșine temerile și speranțele râului. Dacă nu simțim râurile, munții, aerul, animalele și pe ceilalți oameni așa cum se simt ei înșiși, râurile vor muri, iar noi vom pierde șansa de a trăi în pace.

Dacă ești alpinist sau îți place să te plimbi în natură, știi că pădurile sunt plămânii noștri din afara corpului, tot așa cum soarele este inima noastră din afara corpului. Însă comportamentul nostru a dus la distrugerea a peste cinci milioane de kilometri pătrați de pădure în urma ploilor acide; de asemenea, am distrus porțiuni din stratul de ozon, care reglează cantitatea de lumină solară directă ce cade pe Pământ. Suntem întemnițați în sinele nostru mărunt și ne gândim doar cum să-i creăm condiții cât mai confortabile, în timp ce ne distrugem sinele mai vast. Este necesar să fim sinele nostru adevărat. Asta înseamnă să fim una cu râul, cu pădurea, cu soarele și cu stratul de ozon. Trebuie să facem acest lucru pentru a înțelege și a avea speranțe pentru viitor.

Arta de a trăi conștient

Natura este mama noastră. Ne îmbolnăvim pentru că trăim separaţi de ea. Unii dintre noi trăiesc în nişte cutiuţe numite apartamente, la mare distanţă de sol. Suntem înconjuraţi de ciment, metal şi alte materiale dure. Degetele noastre nu mai au vreo şansă să atingă pământul; nu mai creştem salată. Fiind foarte departe de Mama Pământ, ne îmbolnăvim. Iată de ce este necesar ca din în când să ieşim afară, în natură. Noi şi copiii noştri trebuie să reintrăm în contact cu natura. În multe oraşe nici nu sunt copaci – culoarea verde lipseşte cu desăvârşire.

Într-o zi, mi-am imaginat un oraş în care mai rămăsese un singur copac. Copacul era încă superb, dar foarte singur, înconjurat de clădiri, chiar în centrul oraşului. Multe persoane se îmbolnăveau, iar majoritatea medicilor nu ştiau cum să-i trateze. Însă era un doctor foarte bun care cunoştea cauzele bolii şi a prescris fiecărui pacient următoarea reţetă: „În fiecare zi, ia autobuzul şi mergi în centrul oraşului să priveşti copacul. Pe măsură ce te apropii de el, inspiră şi expiră în mod conştient, iar când ajungi lângă el, îmbrăţişează-l inspirând şi expirând timp de 15 minute, priveşte copacul înverzit, simte mirosul de scoarţă parfumată. Dacă vei face asta, în câteva săptămâni te vei simţi mult mai bine“.

Oamenii au început să se simtă mai bine, dar fiindcă foarte mulţi doreau să ajungă la copac, în curând s-au format cozi de kilometri întregi. Iar cum în zilele noastre oamenii nu au prea multă răbdare, li se părea prea mult să stea trei-patru ore la coadă ca să îmbrăţişeze copacul, aşa că s-au revoltat. Au organizat manifestaţii şi cereau să se dea o lege prin care să limiteze timpul petrecut de fiecare persoană cu copacul la doar cinci minute – însă, firește, astfel s-a redus şi timpul de vindecare. În curând, acest interval s-a redus la un singur minut, iar şansa de a fi vindecaţi de Mama Natură s-a pierdut.

Dacă nu suntem atenţi, în curând putem ajunge într-o situaţie similară. Pentru a ne salva planeta, pe noi şi pe copiii noştri, este important să fim conştienţi de fiecare lucru. De pildă, când ne uităm la gunoi, putem vedea în el flori, salată, castraveţi şi roşii. Când aruncăm o coajă de banană, putem fi conştienţi de faptul că aruncăm o coajă de banană şi aceasta se va transforma curând într-o floare sau o legumă. Exact asta este meditaţia.

Când aruncăm la gunoi o pungă de plastic, ştim că e diferită de o coajă de banana. E nevoie de mult timp pentru ca punga să se transforme într-o floare.

„Când arunc la gunoi o pungă de plastic, știu că arunc la gunoi o pungă de plastic“. Chiar și această simplă conștientizare ne ajută să protejăm Pământul, să creăm pace și să avem grijă de viață, în momentul prezent și în viitor. Dacă suntem conștienți, în mod natural vom încerca să folosim mai puține pungi de plastic. Acesta este un gest elementar care favorizează pacea.

Când aruncăm la gunoi un scutec din plastic de unică folosință, știm că va dura și mai mult până când se va transforma într-o floare – cel puțin 400 de ani. Conștientizând că folosirea acestor scutece nu încurajează pacea, vom căuta alte variante pentru copiii noștri. Când suntem atenți la respirație și ne contemplăm trupul, emoțiile, mintea și lucrurile din minte, practicăm pacea în momentul prezent. Asta înseamnă să trăim conștient.

Deșeurile nucleare constituie cel mai dăunător tip de gunoi. Pentru a se transforma în flori, e nevoie de circa 250 000 de ani. 40 dintre cele 50 de state americane sunt deja poluate cu deșeuri nucleare. Dacă vom continua în acest fel, Pământul va deveni nelocuibil pentru noi și multe generații viitoare. Dacă vom trăi conștient clipa prezentă, vom ști ce să facem și ce nu – și vom încerca să ne îndreptăm întotdeauna în direcția păcii.

Cultivarea prezenței

Când ne așezăm la masă și ne uităm la farfuria plină cu mâncăruri apetisante, putem să ne hrănim conștiința cu amărăciunea oamenilor care suferă de foame. În fiecare zi, 40 000 de copii mor din cauza foametei și a malnutriției. În fiecare zi! E o cifră care ne șochează de fiecare dată. Dacă ne uităm cu atenție în farfurie, vom putea „vedea“ planeta noastră, lucrătorii de la ferme și tragedia foametei și a malnutriției.

Locuitorii din America de Nord și din Europa sunt obișnuiți să mănânce cereale și alte alimente importate din lumea a treia, precum cafea din Columbia, ciocolată din Ghana sau orez parfumat din Thailanda. Trebuie să fim conștienți de faptul că majoritatea copiilor din aceste țări, cu excepția

celor din familiile bogate, nu văd niciodată asemenea produse de lux. Mănâncă alimente de calitate proastă, în timp ce produsele de calitate superioară sunt puse deoparte pentru export, pentru a aduce bani în țară. Există chiar și părinți care, neavând mijloacele necesare pentru a-și hrăni copiii, ajung să-i vândă ca servitori unor familii înstărite, ca să aibă ce mânca.

Înainte de fiecare masă, putem să ne împreunăm mâinile, respirând în clipa prezentă, și să ne gândim la copiii care nu au suficientă hrană. Acest lucru ne ajută să rămânem conștienți de norocul nostru – și poate că într-o zi vom găsi o cale de a contribui la schimbarea sistemului nedrept din această lume. În multe familii de refugiați, înainte de masă, un copil poate să ridice bolul de orez și să spună: „Astăzi, pe masă sunt multe mâncăruri delicioase. Sunt recunoscător că mă aflu aici cu familia mea bucurându-mă de aceste bunătăți. Știu că există mulți copii mai puțin norocoși, care suferă de foame“. Fiind refugiat, știe că, de pildă, mulți copii thailandezi nu văd niciodată orezul de calitate cultivat în Thailanda pe care se pregătește să-l mănânce. E greu de explicat copiilor din națiunile „supradezvoltate“ că nu toți copiii din lume au parte de asemenea mâncăruri hrănitoare și aspectuoase. Simpla conștientizare a acestui lucru ne poate ajuta să ne depășim multe dintre suferințele psihologice. În cele din urmă, prin contemplare, vom înțelege cum îi putem ajuta pe cei care au atâta nevoie de sprijinul nostru.

Scrisoare de dragoste către autorități

Mișcarea pentru pace este dominată de furie, frustrare și neînțelegeri. Cei implicați concep adesea scrisori de protest foarte bune, dar nu se pricep prea bine la scrisori de dragoste. Trebuie să învățăm să le scriem autorităților scrisori pe care vor dori să le citească, nu să le arunce. Felul în care vorbim, limbajul pe care-l folosim nu trebuie să-i descurajeze pe oameni. Președintele țării este un om ca oricare dintre noi.

E posibil ca reprezentanții mișcării pentru pace să se exprime cu dragoste, să arate calea către pace? Cred că asta depinde de cât de capabili sunt să se

identifice cu pacea. Dacă nu suntem una cu pacea, nu putem face nimic pentru pace. Dacă nu știm să zâmbim, nu-i putem ajuta pe alții să zâmbească. Dacă nu trăim în pace, nu putem contribui la mișcarea pentru pace.

Sper că putem oferi o nouă dimensiune mișcării pentru pace. Deseori, aceasta este plină de furie și ură, iar de aceea nu-și îndeplinește rolul. Este necesar un nou mod de a trăi pacea, de a crea pace. Iată de ce este foarte important pentru noi să practicăm mindfulness, să dobândim capacitatea de a privi, a vedea și a înțelege. Ar fi minunat dacă am putea imprima mișcării pentru pace modul nostru nondualist de a privi lucrurile. Chiar și numai acest lucru ar diminua ura și agresivitatea. Efortul pentru pace înseamnă, în primul rând, să fim pacea. Depindem unii pe ceilalți. Viitorul copiilor noștri depinde de noi.

Cetățenia

În calitate de cetățeni, avem o responsabilitate imensă. Viața noastră cotidiană, ceea ce bem, ceea ce mâncăm au legătură cu situația politică mondială. În fiecare zi facem diverse lucruri, suntem diverse lucruri care au legătură cu pacea. Dacă suntem conștienți de stilul nostru de viață, de obiceiurile noastre de consum, de viziunea noastră, atunci știm să trăim pacea în clipa prezentă, când suntem vii. Credem că guvernul nostru este liber să facă orice politică dorește, însă această libertate depinde de viața noastră de zi cu zi. Dacă îi vom permite să-și schimbe politica, o va face. Acum, acest lucru nu este încă posibil.

Poate ai impresia că dacă ai intra în guvern și ai avea putere, ai fi capabil să faci orice îți dorești, dar nu-i adevărat. Dacă devii președinte, te vei confrunta cu această realitate dură – probabil că vei face aproape același lucru precum președintele actual, poate puțin mai bine, poate puțin mai rău.

Meditația înseamnă a privi în profunzime și a vedea cum ne putem schimba pe noi înșine, cum putem transforma situația în care ne aflăm. A transforma

situaţia înseamnă a ne transforma gândirea. Iar a ne transforma gândirea înseamnă totodată a transforma situaţia, întrucât situaţia în care ne aflăm este totuna cu ceea ce gândim şi invers. Este important să ne trezim. Natura tuturor lucrurilor, a bombelor, a nedreptăţii, propria noastră natură, sunt una şi aceeaşi.

Când începem să trăim într-un mod mai responsabil, trebuie să le cerem liderilor noştri politici să meargă în aceeaşi direcţie. Trebuie să-i încurajăm să oprească poluarea mediului şi a conştiinţei noastre. Trebuie să-i ajutăm să numească în funcţii consilieri cu aceeaşi viziune despre pace ca noi, pentru a le cere sfatul şi sprijinul. E necesar un anumit nivel de trezire din partea noastră pentru a-i susţine pe liderii noştri politici, mai ales atunci când candidează. Avem ocazia de a le spune multe lucruri importante, în loc să alegem lideri în funcţie de cât de bine arată la televizor, pentru ca într-un final să ne simţim descurajaţi de lipsa lor de luciditate.

Dacă scriem articole şi ţinem discursuri care ne exprimă convingerea că liderii politici trebuie ajutaţi de cei care practică mindfulness, cei care au liniște şi pace interioară profundă, precum şi o viziune clară despre cum ar trebui să fie lumea, vom începe să alegem lideri care ne pot ajuta să mergem în direcția păcii. Guvernul francez a făcut nişte eforturi în această direcţie, numind în posturi de miniştri o serie de ecologişti şi umanişti, precum Bernard Cushman, care a contribuit la salvarea refugiaţilor vietnamezi din golful Siam. Acest tip de atitudine este un semn bun.

Protejarea minții

Avem nevoie de armonie, avem nevoie de pace. Pacea se bazează pe respectul pentru viață, pe venerarea vieții. Nu trebuie să respectăm doar viaţa fiinţelor umane, ci şi viaţa animalelor, plantelor şi mineralelor. Pietrele pot fi vii. Pietrele pot fi distruse. La fel şi Pământul. Distrugerea sănătăţii din cauza poluării aerului şi a apei este legată de distrugerea mineralelor. Felul în care cultivăm plante, felul în care gestionăm gunoiul, toate aceste lucruri sunt

legate între ele.

Ecologia trebuie să fie profundă şi totodată universală, întrucât conştiinţa noastră este poluată. De pildă, televiziunea este o formă de poluare atât pentru noi, cât şi pentru copiii noştri. Ea sădeşte seminţele violenţei şi anxietăţii în copiii noştri, le poluează conştiinţa, la fel cum noi distrugem mediul înconjurător prin folosirea substanţelor chimice, tăierea copacilor şi poluarea apei. Trebuie să ne protejăm mintea; altminteri, multe alte aspecte ale vieţii noastre vor fi copleşite de violenţă şi neglijenţă.

Cauzele războiului

În 1966, când mă aflam în SUA pentru a solicita încetarea focului în Războiul din Vietnam, un tânăr activist american pentru pace s-a ridicat în picioare în timp ce ţineam un discurs şi a strigat: „Cel mai bun lucru pe care-l poţi face este să te întorci în ţara ta şi să-i înfrângi pe agresorii americani! N-ar trebui să fii aici. Prezenţa ta aici n-are absolut nici un rost!“ El şi mulţi alţi americani voiau pace, dar în viziunea lor, pacea însemna înfrângerea uneia dintre părţi pentru a le satisface mânia. Întrucât ceruseră încetarea focului, dar fără succes, s-au supărat şi, în final, au fost incapabili să accepte orice soluţie care implica înfrângerea propriei ţări. Dar noi, vietnamezii, care suferiserăm în timpul bombardamentelor, trebuia să fim mai realişti. Noi voiam pace. N-avea importanţă cine câştiga şi cine era învins. Voiam doar să se oprească bombardamentele. Dar mulţi oameni din mişcarea pentru pace se opuneau propunerii noastre de încetare imediată a focului. Nimeni nu părea să înţeleagă.

Aşadar, când l-am auzit pe tânărul acela strigând „Du-te acasă şi înfrânge-i pe agresorii americani“, am respirat adânc de câteva ori pentru a mă regăsi şi am spus: „Domnule, mi se pare că multe dintre cauzele războiului se află aici, în ţara voastră. De aceea am venit aici. Una dintre aceste cauze este felul vostru de a vedea lumea. Ambele părţi sunt victimele unei politici greşite, ale unei politici care crede în rezolvarea problemei prin violenţă. Eu nu vreau să

moară nici vietnamezi şi nici soldaţi americani“.

Cauzele războiului se află în felul în care ne trăim viaţa de zi cu zi – în modul nostru de a dezvolta industria, de a construi societatea şi a consuma bunuri. Trebuie să privim situaţia în profunzime – şi atunci vom descoperi cauzele războiului. Nu putem să condamnăm pur şi simplu o tabără sau alta. Trebuie să depăşim tendinţa de a fi părtinitori.

În cazul oricărui conflict, avem nevoie de oameni care să înţeleagă suferinţa tuturor părţilor implicate. De pildă, dacă nişte oameni din Africa de Sud s-ar duce la fiecare dintre cele două tabere şi i-ar înţelege suferinţa, comunicând-o apoi celeilalte părţi, ar fi de mare ajutor. Avem nevoie să stabilim legături. Avem nevoie de comunicare.

Pentru a practica nonviolenţa, în primul rând trebuie să devenim nonviolenţi. Apoi, când apare o situaţie dificilă, vom reacţiona în aşa fel încât să putem contribui la rezolvarea ei. Acest lucru este valabil atât în cazul problemelor familiale, cât şi în problemele societăţii.

Asemenea unei frunze, avem multe tulpini

Într-o zi de toamnă, mă aflam într-un parc, absorbit în contemplarea unei frunzuliţe splendide, în formă de inimă. Avea o culoare roşiatică şi abia se mai ţinea de o ramură, gata să cadă. Am petrecut mult timp alături de ea şi i-am pus o seamă de întrebări. Am aflat că frunza fusese mama copacului. De obicei avem impresia că mama este copacul şi frunzele sunt copiii lui, dar în timp ce mă uitam la frunză, am văzut că şi ea era mama copacului. Seva absorbită de rădăcini conţine doar apă şi minerale – insuficient pentru a hrăni copacul. De aceea este distribuită la nivelul frunzelor, care transformă seva brută într-o sevă mai elaborată şi, cu ajutorul soarelui şi al dioxidului de carbon, o retransmit copacului pentru a o folosi drept hrană. Prin urmare, frunzele sunt la rândul lor mama copacului. De vreme ce frunza este ataşată de copac printr-o tulpină, este limpede că între ele există această comunicare.

Noi nu mai avem o tulpină care să ne lege de mama noastră, dar când eram în pântecele ei, aveam o tulpină foarte lungă – cordonul ombilical. Oxigenul şi hrana de care aveam nevoie ne erau transmise prin această „tulpină“. Dar în ziua în care ne-am născut, cordonul ombilical a fost tăiat şi ni s-a oferit iluzia că am devenit independenţi. Acest lucru nu e adevărat. Continuăm vreme îndelungată să depindem de mama noastră – şi avem totodată multe alte mame. Pământul este mama noastră. Suntem legaţi de ea prin numeroase tulpini. Există şi tulpini care ne leagă de nori. Dacă n-ar exista nori, n-am avea apă de băut. Corpul nostru conţine cel puţin 70% apă, iar tulpina care ne conectează cu norii este cât se poate de reală. La fel şi în ceea ce priveşte râul, pădurea, tăietorul de lemne şi fermierul. Avem sute de mii de tulpini care ne leagă de tot ceea ce există, sprijinindu-ne şi contribuind la existenţa noastră. Vezi legătura dintre mine şi tine? Dacă tu nu ai fi aici, n-aş fi nici eu. Fără nici o îndoială. Dacă nu vezi încă această legătură, te rog să priveşti mai adânc şi sunt sigur că o vei vedea. Am întrebat frunza dacă se temea, fiindcă era toamnă şi alte frunze cădeau. Frunza mi-a răspuns: „Nu. Toată primăvara şi vara am fost plină de viaţă. Am muncit din greu ca să hrănesc copacul, iar acum o bună parte din mine se află în copac. Nu sunt limitată la această formă. Sunt în acelaşi timp întregul copac, iar când mă voi întoarce în pământ, voi continua să hrănesc copacul. De aceea nu-mi fac nici un fel de griji. Când mă voi desprinde de această ramură şi voi pluti spre pământ, îmi voi lua rămas-bun de la copac şi-i voi spune: «Ne vedem în curând»“.

În ziua aceea bătea vântul şi, după o vreme, am văzut cum frunza s-a desprins de pe ramură şi a plutit spre pământ, dansând cu bucurie, deoarece se vedea deja pe sine una cu copacul. Era fericită. Mi-am plecat capul, ştiind că am de învăţat foarte multe de la frunza aceea.

Suntem cu toții conectați

Milioane de oameni fac sport. Dacă îți place să joci fotbal sau baseball, probabil îți alegi o echipă și te identifici cu ea. Probabil vei urmări meciurile cu entuziasm și disperare. Poate că uneori mimezi o lovitură cu piciorul sau

un balans ca să-i dai mingii un impuls. Dacă nu ai o echipă favorită, meciul nu are nici un haz. În cazul unui război, facem la fel, de obicei ținând cu cei amenințați. Mișcările pentru pace se nasc din acest sentiment. Ne înfuriem, strigăm, dar rareori ne ridicăm deasupra tuturor acestor lucruri pentru a privi conflictul așa cum o mamă își privește cei doi copii bătându-se. Tot ce vrea ea este ca aceștia să se împace.

„Puii aceleiași găini își vopsesc fețele pentru a se bate între ei.“ Aceasta este o cunoscută zicală vietnameză. Ne vopsim fețele pentru a deveni niște străini pentru frații și surorile noastre. Nu putem trage în alții decât dacă sunt niște străini. Un efort real de reconciliere este posibil doar atunci când ne privim unii pe alții cu compasiune – iar compasiunea se naște atunci când vedem cu claritate că suntem toți interconectați.

Poate avem norocul să cunoaștem pe cineva care iubește plantele și animalele. De asemenea, poate cunoaștem persoane care, deși trăiesc în siguranță, sunt conștiente de faptul că foametea, boala și oprimarea distrug milioane de oameni pe Pământ și caută moduri de a-i ajuta pe cei care suferă. Nu pot să-i uite pe cei asupriți, nici măcar atunci când ei înșiși sunt copleșiți de probleme. Cel puțin într-o oarecare măsură, acești oameni au înțeles natura interdependentă a vieții. Ei știu că supraviețuirea țărilor subdezvoltate nu poate fi separată de supraviețuirea țărilor avansate din punct de vedere material și tehnic. Sărăcia și oprimarea duc la război. În vremurile actuale, orice război implică toate țările. Soarta fiecărei țări este legată de soarta tuturor celorlalte.

Oare când își vor îndepărta vopseaua de pe față puii aceleiași găini și se vor recunoaște unii pe alții ca frați și surori? Singurul mod de a pune capăt pericolului este ca fiecare dintre noi să facă acest lucru și să le spună celorlalți: „Sunt fratele tău“, „Sunt sora ta“, „Toți suntem oameni și trăim aceeași viață“.

Reconcilierea

Ce e de făcut dacă am rănit oameni şi acum ne consideră duşmani? Poate că sunt membrii familiei noastre, poate că fac parte din comunitatea noastră sau poate că sunt din altă ţară. Nu există prea multe soluţii. În primul rând, fă un efort şi spune: „Îmi pare rău. Te-am rănit din ignoranţă, din neatenţie, din nepricepere. Voi face tot ce-mi stă în putinţă ca să mă schimb. Nu îndrăznesc să-ţi spun mai multe“. Uneori nu avem intenţia de a răni pe cineva, dar se întâmplă fiindcă nu suntem suficient de atenţi sau de pricepuţi. Este important să fim atenţi în viaţa de zi cu zi, să avem grijă ca vorbele noastre să nu rănească pe nimeni.

Al doilea lucru pe care-l putem face este să încercăm să aducem la lumină partea cea mai bună din noi, floarea, pentru a ne transforma. Este singurul mod de a demonstra ceea ce am spus mai devreme. Dacă devenim plăcuţi, celălalt va observa imediat. Apoi, când avem ocazia să-l abordăm, vom merge la el proaspeţi ca o floare şi va observa numaidecât că ne-am schimbat. S-ar putea chiar să nu fie nevoie să spunem nimic. Doar văzându-ne, ne va accepta şi ne va ierta. Numim acest lucru „a transmite prin intermediul vieţii tale, nu doar prin cuvinte“.

Când observi că duşmanul suferă, începi să-l înţelegi. Când simţi dorinţa ca cealaltă persoană să nu mai sufere, acesta este un semn al iubirii adevărate. Dar ai grijă. Uneori s-ar putea să te crezi mai puternic decât eşti. Pentru a-ţi testa adevărata tărie, încearcă să-l asculţi pe celălalt şi să vorbeşti cu el/ea – şi vei descoperi numaidecât dacă iubirea şi compasiunea ta sunt reale. Pentru a verifica acest lucru, ai nevoie de cealaltă persoană. Dacă doar meditezi la un principiu abstract, precum înţelegerea sau iubirea, s-ar putea ca totul să se petreacă doar în imaginaţia ta şi să nu trăieşti înţelegerea sau iubirea adevărată.

Reconcilierea nu înseamnă să semnezi o convenţie prin duplicitate şi cruzime. Reconcilierea se opune oricărei forme de ambiţie şi presupune să nu fim părtinitori. Cei mai mulţi dintre noi vor să fie de o parte sau de alta în orice confruntare sau conflict. Distingem binele de rău pe baza unor probe parţiale sau a unor vorbe auzite. Avem nevoie de indignare pentru a acţiona, însă revolta legitimă, îndreptăţită nu este suficientă. Lumea noastră nu duce lipsă de oameni gata să treacă la fapte. Avem nevoie de oameni capabili să iubească, să fie nepărtinitori, pentru a îmbrăţişa realitatea în ansamblul ei.

Trebuie să continuăm să practicăm meditaţia mindfulness şi reconcilierea până când vom vedea corpul numai piele şi oase al unui copil din Uganda sau Etiopia ca fiind al nostru, până când vom simţi foamea şi durerea tuturor speciilor ca fiind ale noastre. Atunci vom fi înţeles nondiscriminarea, iubirea adevărată. Atunci vom putea privi toate fiinţele cu compasiune şi vom putea face eforturi reale pentru a le alina suferinţele.

Spune-mi pe adevăratele mele nume

În Plum Village, centrul din Franţa unde locuiesc, primim multe scrisori din taberele de refugiaţi din Singapore, Malaysia, Indonezia, Thailanda şi Filipine, câteva sute în fiecare săptămână. E foarte dureros să le citim, dar trebuie să fim în contact cu expeditorii lor. Facem tot ce ne stă în puteri pentru a-i ajuta, însă suferinţa este imensă şi uneori ne simţim descurajaţi. Se spune că jumătate dintre refugiaţi îşi găsesc sfârşitul în apele oceanului. Doar jumătate ajung pe ţărmurile Asiei de Sud-Est şi nici măcar acolo nu sunt neapărat în siguranţă.

Printre refugiaţi sunt multe fete tinere care ajung să fie violate de piraţi. Chiar dacă Naţiunile Unite şi multe ţări încearcă să ajute guvernul Thailandei să prevină aceste probleme, piraţii continuă să provoace multe suferinţe refugiaţilor. Într-o zi am primit o scrisoare în care am citit despre o tânără dintr-o bărcuţă, care fusese violată de un pirat thailandez. Fata avea doar 12 ani. A sărit în apă şi s-a înecat.

Când auzi aşa ceva prima dată, se trezeşte în tine furia împotriva piratului. În mod firesc, eşti de partea fetei. Pe măsură ce priveşti mai profund situaţia, începi să o vezi altfel. Dacă eşti de partea fetei, e simplu. Este suficient să iei o armă şi să-l împuşti pe pirat. Dar nu putem face asta. În timpul meditaţiei am înţeles că dacă m-aş fi născut în satul piratului şi aş fi crescut în aceleaşi condiţii ca el, sunt şanse mari să fi devenit la rândul meu un pirat. Am văzut că în zona golfului Siam se nasc mulţi copii, câteva sute în fiecare zi, iar dacă educatorii, asistenţii sociali, politicienii şi alţii nu vor face ceva în legătură cu

această situaţie, în aproximativ 25 de ani o parte dintre ei vor deveni cu siguranță piraţi. Dacă tu sau eu ne-am naște astăzi în aceste sate de pescari, s-ar putea ca peste 25 de ani să devenim piraţi. Dacă iei pur şi simplu o armă şi-l împuşti pe acel pirat, ne împuşti pe noi toţi, deoarece, în mare măsură, suntem cu toţii răspunzători de această situaţie.

După o lungă perioadă de meditaţie, am scris următoarea poezie. În ea vorbesc despre trei oameni: fata de 12 ani, piratul şi eu. E posibil să ne uităm unul la celălalt şi să ne recunoaştem pe noi înşine în celălalt? Titlul poeziei este „Te rog, spune-mi pe adevăratele mele nume“, deoarece am foarte multe. Când îl aud pe unul dintre ele, trebuie să răspund: „Da“.

Nu spune că voi pleca mâine, deoarece astăzi continui să sosesc.

Priveşte în adânc: sosesc în fiecare clipă, precum un mugure pe ramura primăvăratică,

precum o pasăre cu aripile încă fragile, care învaţă să cânte în noul său cuib,

ca o omidă în mijlocul unei flori

ca un giuvaer ascuns într-o piatră.

Continui să sosesc, ca să râd şi să plâng,

să mă tem şi să sper.

Ritmul inimii mele este naşterea şi moartea a tot ceea ce e viu.

Sunt musculiţa care se schimbă la suprafaţa râului şi sunt pasărea care, când vine primăvara, soseşte la timp pentru a mânca musculiţa.

Sunt broasca ce înoată fericită în iazul limpede,

şi sunt şarpele care se apropie tiptil şi înghite.

Sunt copilul din Uganda, doar piele și os, cu picioarele subțiri ca niște bețe de bambus,

și sunt comerciantul care vinde arme letale în Uganda.

Sunt fata de 12 ani, refugiată pe o bărcuță,

care se aruncă în ocean după ce a fost violată de un pirat,

și sunt piratul a cărui inimă nu e încă în stare să vadă și să iubească.

Sunt un membru al biroului politic, cu puteri imense,

și sunt cel care trebuie să-și plătească datoria de sânge oamenilor mei

murind încet într-un lagăr de muncă.

Bucuria mea este asemenea primăverii, a cărei căldură face să înmugurească florile de pretutindeni.

Durerea mea este asemenea unui râu de lacrimi, plin cât să umple patru oceane.

Te rog, spune-mi pe adevăratele mele nume,

ca să aud dintr-odată toate plânsetele și toate râsetele,

ca să înțeleg că bucuria și durerea mea sunt una.

Te rog, spune-mi pe adevăratele mele nume, ca să mă trezesc,

și ușa inimii mele să rămână deschisă – ușa compasiunii.

Suferința hrănește compasiunea

În Vietnam practicăm de 30 de ani „budismul implicat“. În timpul războiului, nu puteam sta pur și simplu în sala de meditație. Trebuia să practicăm mindfulness pretutindeni, mai ales în mijlocul celor mai cumplite suferințe.

Faptul că ne-am confruntat cu suferințe precum cele pe care le-am întâlnit în timpul războiului ne poate vindeca de suferințele pe care le trăim atunci când viața noastră pare inutilă sau lipsită de sens. Când ne confruntăm cu dificultăţi precum cele cu care ne-am confruntat în timpul războiului, înțelegem că putem fi o sursă de compasiune și un ajutor extraordinar pentru mulţi oameni care suferă. În pofida acestei suferințe intense, putem simți ușurare și bucurie, deoarece știm că suntem un instrument al compasiunii. Când înțelegem această suferință profundă și conștientizăm compasiunea, în sufletul nostru este bucurie, chiar dacă avem o viaţă foarte grea.

Iarna trecută, împreună cu nişte prieteni, am vizitat taberele de refugiaţi din Hong Kong, unde am văzut foarte multă suferință. Erau copii refugiaţi de numai un an sau doi pe cale să fie trimiși înapoi în țara lor, deoarece fuseseră clasificaţi drept imigranţi ilegali. Îşi pierduseră ambii părinţi în timpul călătoriei. Când suntem martori la asemenea orori, știm că suferințele prin care trec prietenii noştri din Europa și America nu sunt chiar atât de grele.

De fiecare dată când ne întoarcem la Paris dintr-o asemenea călătorie, oraşul ni se pare cumva ireal. Între viaţa oamenilor de aici și realitatea suferinţelor îndurate de oamenii din alte colţuri ale lumii există o diferenţă colosală. M-am întrebat cum putem trăi astfel aici având în vedere ce se întâmplă acolo? Dar dacă stai zece ani la Paris fără să fii în contact cu lumea, ţi se pare normal.

Meditația este un punct de contact. Uneori nu e nevoie să te duci în locurile afectate de suferință. Este suficient să stai în liniște pe perna de meditație și vei vedea totul. Poți deveni conștient de ce se petrece în lume. Compasiunea și înțelegerea se nasc în mod firesc din această conștientizare; poți să rămâi liniștit în propria țară și să te implici de acolo pe plan social.

Iubirea în acțiune

În această călătorie pe care am întreprins-o împreună, am prezentat o serie de practici menite să ne ajute să rămânem conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul nostru și în imediata noastră apropiere. Acum, pe măsură ce ne extindem orizontul, sunt utile câteva recomandări suplimentare. O serie de membri ai comunității noastre practică deja principiile de mai jos și cred că acestea te vor ajuta și pe tine să faci alegeri cu privire la modul în care îți trăiești viața în lumea de astăzi. Noi le numim cele 14 învățături ale Ordinului Interexistenței.

1. Nu idolatriza și nu te lăsa constrâns de nici o doctrină, teorie sau ideologie. Toate sistemele de gândire constituie doar metode de orientare; nici unul dintre ele nu reprezintă adevărul absolut.

2. Să nu crezi că informațiile pe care le deții în prezent rămân neschimbate și constituie un adevăr absolut. Nu fi limitat și nu te atașa de perspectivele tale actuale. Învață și practică nonatașamentul față de propria perspectivă pentru a fi deschis la alte puncte de vedere. Adevărul se găsește în viață, nu în cunoștințele conceptuale. Fii pregătit să înveți pe tot parcursul vieții și să observi întotdeauna adevărul din tine însuți și din lume.

3. Nu-i obliga pe alții, inclusiv pe copii, să-ți adopte punctele de vedere, prin nici o metodă – prin autoritate, amenințare, bani, propagandă și nici chiar prin educație. În schimb, ajută-i pe alții să renunțe la fanatism și la limitarea spiritului prin dialoguri pline de compasiune.

4. Nu evita contactul cu suferința și nu închide ochii în fața suferinței. Nu pierde din vedere realitatea suferinței din lume. Găsește modalități de a fi alături de cei care suferă, pe toate căile, inclusiv prin contact direct, pe cale

vizuală și auditivă. Astfel, devii conștient de realitatea suferinței din lume și îi ajuți și pe alții să facă la fel.

5. Nu strânge averi în timp ce milioane de oameni suferă de foame. Nu-ți face un scop în viață din a obține faimă, profit, bogăție sau plăceri trupești. Trăiește modest și împarte-ți timpul, energia și resursele materiale cu cei în nevoie.

6. Nu te lăsa dominat de sentimente de furie sau ură. Învață să le înțelegi și să le transformi câtă vreme sunt doar simple semințe în conștiința ta. Când în tine se trezește o asemenea emoție, îndreaptă-ți atenția asupra respirației pentru a vedea și a înțelege natura furiei sau urii tale și natura persoanelor care ți-au cauzat aceste emoții.

7. Nu te pierde în tine însuți sau în tot ce te înconjoară. Practică respirația conștientă pentru a reveni la ceea ce se întâmplă aici și acum. Fii conectat la tot ce este minunat, înviorător și vindecător, atât în interiorul, cât și în jurul tău. Sădește în tine semințele bucuriei, păcii și înțelegerii pentru a facilita transformarea în adâncul conștiinței tale.

8. Nu rosti cuvinte care provoacă conflicte și duc la dezbinarea comunității. Fă toate eforturile pentru a reconcilia toate părțile și pentru a rezolva toate conflictele, oricât de mărunte ar fi ele.

9. Nu spune lucruri neadevărate în interes personal sau pentru a-i impresiona pe ceilalți. Nu spune cuvinte care provoacă separare și ură. Nu răspândi vești de care nu ești sigur. Nu critica și nu condamna lucruri de care nu ești sigur. Spune întotdeauna adevărul și discută într-un mod constructiv. Ai curajul de

a dezvălui actele de nedreptate, chiar dacă asta îţi va pune în pericol propria siguranță.

10. Nu folosi comunitatea religioasă în interesul personal şi nu transforma comunitatea într-un partid politic. În schimb, o comunitate religioasă trebuie să-şi asume o poziţie clară împotriva oprimării şi a nedreptăţii şi să facă eforturi pentru a schimba situaţia fără a se implica în conflictele dintre părţi.

11. Nu urma o vocaţie care dăunează omului şi naturii. Nu investi în companii care le răpesc altora şansa la viață. Alege o vocaţie care te ajută să-ţi realizezi idealul de compasiune.

12. Nu ucide. Nu-i lăsa pe alţii să ucidă. Găseşte toate mijloacele posibile pentru a proteja viaţa şi a preveni războaiele.

13. Nu poseda nimic din ceea ce trebuie să aparţină altora. Respectă proprietatea celorlalţi, dar nu-i lăsa pe alţii să se îmbogăţească din suferinţa umană sau a altor fiinţe.

14. Nu-ți face corpul să sufere. Învață să-l tratezi cu respect. Nu-l privi ca pe un simplu instrument. Păstrează-ți energiile vitale pentru împlinirea Căii. Sexualitatea nu trebuie să se manifeste în absenţa iubirii şi a dedicării. Fii conştient de suferinţele care ar putea apărea ca rezultat al relaţiilor sexuale. Pentru a proteja fericirea altora, respectă-le drepturile şi angajamentele. Fii pe deplin conştient de responsabilitatea faptului de a aduce pe lume o nouă viață. Meditează asupra lumii în care aduci pe lume fiinţe noi.

Râul

A fost odată un râu minunat care şerpuia printre dealuri, păduri şi pajişti. La început era doar un firicel voios de apă, un izvor care cânta şi dansa fără încetare, revărsându-se din vârful muntelui. Pe vremea aceea era foarte tânăr şi sprinten, dar pe măsură ce se apropia de câmpie, încetinea. Se gândea să ajungă la ocean. Pe măsură ce a crescut, a învăţat să-şi croiască drumul cu graţie printre culmi şi păşuni.

Într-o zi a observat în interiorul său norii. Erau nori de toate formele şi culorile. În zilele acelea, n-a făcut altceva decât să alerge după nori. Voia să prindă un nor pe care să-l aibă doar pentru sine. Însă norii pluteau pe cer şi îşi schimbau mereu forma. Uneori semănau cu o haină, alteori cu un cal. Dată fiind natura efemeră a norilor, râul suferea foarte mult. Singura lui plăcere, singura lui bucurie devenise goana după nori, însă viaţa i-a fost întunecată de furie, ură şi disperare.

Într-o zi a venit un vânt puternic şi a alungat toţi norii de pe cer. Cerul a devenit complet gol. Râul s-a gândit că nu mai avea pentru ce să trăiască, de vreme ce nu mai erau nori după care să alerge. Voia să moară. „Dacă nu mai sunt nori, ce rost mai are să trăiesc?“ Însă cum ar putea să-şi ia viaţa un râu?

În noaptea aceea, râul a avut pentru prima dată ocazia să se regăsească pe sine. Alergase atâta vreme după ceva din afara sa, încât nu se văzuse niciodată pe sine. În noaptea aceea a avut pentru prima dată ocazia să-şi audă propriul plâns – sunetul apei izbindu-se de maluri. Deoarece a reuşit să-şi asculte vocea, a descoperit ceva important.

Şi-a dat seama că lucrul pe care-l tot căuta se găsea deja în sine însuşi. A observat că norii nu sunt altceva decât apa. Norii se nasc din apă şi se întorc în apă. Şi a descoperit că el însuşi era apă.

În dimineaţa următoare, când soarele s-a ridicat pe cer, râul a descoperit ceva minunat. A văzut pentru prima dată cerul albastru. Nu-l observase până atunci. Fusese interesat numai de nori şi nu văzuse cerul, care este patria

tuturor norilor. Norii se schimbă în permanenţă, însă cerul rămâne neschimbat. Râul şi-a dat seama că nesfârşitul cer fusese în inima sa încă de la început. Această descoperire extraordinară i-a adus pace şi fericire. Când a văzut cerul vast, senin, şi-a dat seama că nu-şi va mai pierde niciodată pacea şi stabilitatea.

În după-amiaza aceea, norii s-au întors, dar de data asta râul nu mai voia să-l posede pe vreunul dintre ei. Vedea frumuseţea fiecărui nor şi îi primea pe toţi. Când trecea un nor, îl saluta cu bunăvoinţă şi iubire. Iar când norul voia să plece, îi ura drum bun cu bucurie şi iubire. Şi-a dat seama că toţi norii erau el însuşi. Nu trebuia să aleagă între nori şi el însuşi. Între el şi nori era pace şi armonie. În seara aceea s-a întâmplat ceva extraordinar. Când şi-a deschis inima complet către cer, a primit în sine imaginea lunii pline, rotunde şi strălucitoare ca un giuvaer. Niciodată nu-şi închipuise că ar fi putut reflecta o imagine atât de frumoasă. Într-o splendidă poezie chineză se spune: „Luna proaspătă şi frumoasă pluteşte pe cerul cu desăvârşire gol. Când minţile-râuri ale fiinţelor vii sunt libere, imaginea minunatei luni se reflectă în fiecare dintre noi“.

Asta a fost în mintea râului în acel moment. A primit imaginea acelei luni splendide în inima lui, iar apa, norii şi luna s-au luat de mână şi au practicat împreună meditaţia în mers, îndreptându-se încet, încet către ocean.

Nu avem după ce fugi. Important este să revenim la noi înşine, să ne bucurăm de propria respiraţie, de propriul zâmbet, de noi înşine şi de tot ce e frumos în jur.

În pragul secolului XXI

În ziua de azi se foloseşte foarte mult cuvântul „politică“. Se pare că există o politică pentru orice. Am auzit că aşa-numitele naţiuni dezvoltate sunt pe cale să conceapă o politică a gunoiului pentru a-şi trimite deşeurile în lumea a treia, cu ajutorul unor barje uriaşe.

Eu cred că avem nevoie de o „politică“ în ceea ce privește suferința umană. Nu vrem să-i găsim o scuză, dar trebuie să găsim o cale de a o folosi pentru binele nostru și al celorlalți. În secolul XX a existat foarte multă suferință: două războaie mondiale, lagărele de concentrare din Europa, câmpurile ucigașe din Cambodgia, refugiații din Vietnam, America Centrală și alte colțuri ale lumii, care fugeau din țările lor și n-aveau unde să se ducă. Trebuie să găsim o politică și pentru acest tip de „gunoi“. Trebuie să folosim suferința secolului XX ca pe un îngrășământ, pentru ca, împreună, să cultivăm florile secolului XXI.

Când vedem fotografii și emisiuni despre atrocitățile naziștilor, despre camerele de gazare și lagărele de concentrare, ni se face frică. S-ar putea chiar să spunem: „N-am făcut eu asta; ei au fost de vină“. Dar dacă am fi fost acolo, poate că am fi făcut același lucru, sau poate că am fi fost prea lași pentru a pune capăt atrocităților, la fel ca mulți alții. Trebuie să punem toate aceste lucruri în stiva noastră de compost pentru a fertiliza pământul. Astăzi, în Germania, tinerii au complexul că sunt, într-un fel, responsabili de aceste suferințe. Este important ca acești tineri și generația responsabilă de război să o ia de la început și, împreună, să creeze o cale a prezenței și lucidității, astfel încât copiii secolului XXI să nu repete aceleași greșeli. Toleranța și aprecierea diversității culturale reprezintă o floare pe care o putem cultiva pentru acești copii. O altă floare este adevărul suferinței – în secolul XX a existat prea multă suferință inutilă. Dacă suntem dispuși să muncim și să învățăm împreună, putem beneficia cu toții de greșelile trecutului și, privind cu ochii compasiunii și ai înțelegerii, îi putem oferi secolului nostru o grădină frumoasă și un drum clar.

Ia-ți copilul de mână și invită-l să iasă afară și să stea pe iarbă. Sau poate vrei să contemplați amândoi iarba verde, florile și cerul. Respirați și zâmbiți împreună – asta înseamnă educația păcii. Dacă știm cum să apreciem aceste lucruri frumoase, nu va trebui să căutăm altceva. Pacea se află aici, în fiecare clipă, în fiecare respirație, în fiecare pas.

Mi-a făcut plăcere să călătorim împreună. Sper că și ție. Să ne vedem cu bine.

Walt Whitman: „Cred că un fir de iarbă“, în Aud cântând America. Antologie de poezie modernă americană, trad. în lb. română de Margareta Sterian, Editura Lucman, 2005

Despre autor

Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maeștri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. S-a născut în partea centrală a Vietnamului, în 1926, și a plecat de acasă încă de la vârsta adolescenței pentru a deveni călugăr în tradiția Zen. În Vietnam, a înființat Școala de tineret pentru servicii sociale, Universitatea Budistă Van Hanh și Ordinul Tiep Hien. A predat la Universitatea Columbia și la Sorbona. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King Jr. la Premiul Nobel pentru Pace. Din 1996, trăiește în exil în Franța, unde continuă să scrie, să predea, să se ocupe de grădinărit și să-i ajute pe refugiații de pretutindeni. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfulness sau budismul, volume care s-au vândut în peste trei milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama".